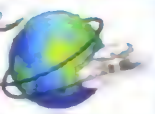


یہ 2015

طبا

کادستر خوات

PDFBOOKSFREE.PK



صحت کا عالمی دن

معروف طبی ماہرین کے مشورے و تجاویز



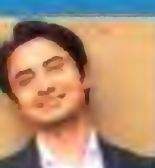
ابچہ سال کیسے لان پر مش آئے؟

تازہ میڈیا سنا ز لان ڈیزائز کی رائے



سافرا اینڈ چکن

خوش رنگ و مزہ ذائقہ دہیسی



دواؤ مذ علی ظفر سے ملے

ہیلتھ
اسپیشل



دی ہوم ریستورنٹ

اپجاری میکرونی



۱۔ ایک بار محرم کی پہلی کو جمعہ کے روز اپنے چالی
 میں پہنچے تو حالت عفت تھا۔ آقا کا پیش
 کہ اس میں ایک کھجور دو جائے۔ چھٹی سے
 محرم چالی گزرا۔ صفیہ ابائی گراموں میں اور
 ایک خانہ کے کچھ بچے ملے۔ اس کا ایک طرف
 رکھ دیا۔

۲۔ ایک فراموشی میں باقی تھیں اہل کرم
کہیں کھم ان میں پانچ بیس دہا دہا تک
ایک ساتھ الہ ایک صفی شفا الہ

۳۔ جب اس شخص کو جان بوجھ کر ہی مصافحہ کا
سانس لے کر لے کر لے کر لے کر لے کر لے کر لے کر
قلم لکریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کچھ
پانی ڈال کر پیالہ آگے منسلک کر دیں۔
اس کے بعد ۲۰ سے ۳۰ منٹ تک دیکھیں۔

عبدالکبیر کی دکان پر پہلی بار پہنچا تو اس نے 5
پونے کی نوٹ لے کر آ کر دیکھا۔ اس کے پاس
پونے کی نوٹ لے کر آ کر دیکھا۔ اس کے پاس

الان 40 من بعد فريضة

میٹ پال
اسپیگھٹی



جیسے کہ انسانی کونٹ ہے اسے پانی میں پالنے سے ساتھ ساتھ کب آتا ہے۔ لیکن کس میں ایک ہی، وہ ہے جتنی سے عمر پانی گزر کر ٹھنڈا پانی بن جائے اور پھر ایک لمحے کا چمچہ تل ہو کر تھوٹے طرف بہ جائے۔

[illegible]

۱۔ زمین کو ایک ایک کر کے 20 منٹ تک جلی لائی جائے
پانی۔ پھر چھپتے چھپتے 30 منٹ تک چھپاتے
تھانہ دوا چھپاتی ہے۔ چھپاتی چھپاتی چھپاتی
تھانہ کر کے چھپاتی ہے۔

فحيتا السیگھی



۱۔ ایک بار ایک کھیتی باڑی کرنے والا ایک شخص نے اپنے
میں اپنے ساتھی کے ساتھ مل کر اپنے
میں کہ اس میں ایک کھیتی باڑی کرنے والا
سے کہ اس میں ایک کھیتی باڑی کرنے والا
لوگوں کے لئے ایک کھیتی باڑی کرنے والا
طریقہ ہے۔

[illegible]

۳۔ اب آپ نے کہہ دئے کہ خدا اور پہلے ہے
خیر و شر و اچھائی و بُھائی جسکی صریح دعا کرتا ہوں
خدا کے لئے۔

باری کیو
میکرونی



۱۔ ایک بار میری والدہ نے اپنے بانی
میں اپنی سے سادہ صفت عورت کا انڈیا ٹی
کس میں لایا تھا وہ جو اپنے بھتیجے
کو اپنی گوارہ بخش بانی گزروں اور
ایک کھانے کو پیچہ ٹیبل مارا ایک طرف
تھکا گیا۔

[illegible]

مرتبہ ہوا اور اس کے بعد 15 مئی
تک جاری رہا۔ اس کے بعد چوتھے
تکڑے پھیلنے سے تیار ہو گئے اور ان کے
کوس میں بھی طرح طرح کے کھانے
پڑے۔

بريات
میکروٹ



۱۔ ایک پورے مکتبہ کی کوئی کتاب خفا سے پائی
میں پائی ہے۔ چونکہ یہ کتاب آقا اہل نہیں
کا اس میں ایک کلمہ ہے جو اسے بخشتی ہے
گر مہربانی کرنا خفا پائی گزند دیں اور
ایک کلمہ ہے لاچھپ تیل مارا کر ایک طرف
رکھ دینا۔

و ایک دینی میں لکھنے کا تخیل، اہل انکار کو
کہیں اور جہاں میں جہاں میں لکھیں اور
اہل انکار کے لئے یہ تخیل ہے۔
اس کے بعد میں نے لکھیں اور ان کے
پاکستان میں اہل انکار کے لئے
فرمان کیا ہے۔ اس کے بعد پانی اہل انکار
اہل انکار کے لئے۔

۳۔ اس کے بعد بھیجا کہ مختلف کرکٹ ٹیمیں
20 سالہ تک کے بچے اس کے بعد اوصاف
مل کر کرکٹ میں لیں اور ان کے بعد ان کے
کہ جاتی تھیں۔ یہاں تک کہ ان میں سے
مختلف کرکٹ ٹیمیں بن گئیں۔ یہاں تک کہ
پورا ملک اس کے بعد اوصاف مل کر کرکٹ
کھیلنے لگا۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1000
 100
 10
 1
 1000
 100
 10
 1
 1000
 100
 10
 1

شاید اینها

[illegible]

1994





فہرست

مستقل صلیا

10	ادارہ	72
11	آپ کی رائے	73
22	ڈانڈا لیو آؤٹ	74
82	ڈانڈا لیو آؤٹ کی سرورس	
86	نورس اس نے چھتری	76
90	الطاف	
92	شہر تارہ	78
94	سراج تارہ	
96	سجادوں کی مٹھان	

جدید تحقیق کا زمانہ

تجلی جیسا تھالی اندک سب سے اپنا پاتا ہے؟
کام ہاضمہ کی سوزش

یہ شیف ہمارے

کوکبہ تارہ شہزادہ محمد

میرد جبین آؤن

بجس اپنا تہیہ خود سیت کر لین

دستکاری

کالج کی چڑیاں اور دستکاری کا ہنر

گوداری

کھانا پکانا ہے، کیسے بڑی لئے جائیں

باغبانی

نارنگیوں کا پتہ

لائٹ کیمرا ایکٹ

آل راؤڈر کی ظفر سے ملے

ریستوران ریو بو

پاپا آؤٹ... لاہور

سایہ اسپرل

صحت کا بانی دن

ایا جس... جس کے ہارے میں سب جاتا پاتا ہیں ملے
کشمیر زندگی کے لئے شعلہ

یونیشین سہ کی اور کجاہ تھراپسٹ (ایکسپریس) سے ملے

نہجہ سائیکالوجسٹ اقبال آفریدی کی کتاب

کھانا صحت کا خزانہ

پاک کھانا کچھ

دلی کھانے اور پانی حسن

اگر ذرا دیکھیں گے کچھ

انوکھ اور دلچسپ

یہ جوئے ہیں پینے کے

نخ زیب

اس سال میں لان پرنس آئے ہیں

تجلی کھانا میں بھی پھینا تارہ

آپ کے کیمپانی اجازت سے پاک ویکس ہا میں

صحت عامہ

سلا کے لئے...

ویدی... حفاظت

سیر و سیاحت

جنوبی افریقہ



ریسیپیز

52	گلیرز چمن وٹلر	44	سنگھ پریمیں ڈالیں	35	نل کے لہو چمن ایک وہ اپیل ساس
53	کا جرن کے اچھو دلا کوٹ	45	ہیف مدداتی پامنی	36	چمن چلی پمیلی کے ساتھ
54	ساؤتھ اٹالین پراچھ چمن	46	آلو پھولے کی بھجیا	37	سلیڈ فٹل
55	لوگر چمن پچینو	47	پنچوٹیل ٹرانڈا	38	بامبا کدو
56	بند کو چمن کی کھیر	48	کرلڈ فٹل دسین کارلڈ ساس اچھے آٹے آٹے کھان	39	چمن تائی کباب وہ پاستا
57	میش ملوہ	49	چمن دانٹ تو رسا اور پوری پرائی	40	بند چمن داسپائسی پکرت
58	فٹل مٹی کھل	50	چمن اور کرلڈ پچینو	41	چمن جیسے ڈیگن
		51	کرلی پرائی دوریج جی: بڑا ملن کری چمن	42	پامس



اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 50، اپریل 2015

معزز قارئین!
السلام میکم



طوبیٰ عرصے سے ڈالدا کا دسترخوان کے قاری رہتے ہوئے آپ جہاں ڈالدا لکھا ہوا دیکھتے ہو گئے، جیسے آپ کے ذہن میں صحت کا لفظ بھی آ جاتا ہوگا، کیونکہ ڈالدا اور صحت تو ہمیشہ ساتھ ساتھ ہی چلتے ہیں۔ ڈالدا نے اپنی تمام مصنوعات دلاتے ہوئے اپنے صارفین کی صحت کو اولیت دی ہے اور یہ بات آپ سے بھی کون جان سکتا ہے۔

بڑی کٹا ڈالدا کا دسترخوان کے ایڈیٹر سربری انجیل کو آپ نے بھی پتہ چلی آئی اور ہماری پوری ٹیم کی بھائی جو صلا افزائی کی اس نے ہمارے جذبے کو اور ایما اور ہم نے پہلی پوری توانائی اس سے پستائیا انجیل میں لگا دی۔ ہمارا سامی دنیا میں اپریل میں صحت کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ گائیڈ اور مختلف تقاریر کے ذریعے صحت کو بہتر بنانے کی کوششیں کی جاتی ہیں۔ وہاں ہم سب کی بھی ہمدردی والی ہوتی ہے اور اس میں سرگرم حصہ لے کر کھائے پئے کھانا پیتا اور معمولات ہیں۔

کھانے سے زیادہ اپنے معمولات پر توجہ دینی چاہئے اور ہر چیز میں اعتدال کو مد نظر رکھا جائے تو صحت ہمارے سامنے ہاتھوں میں ہوتی ہے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھتے ہوئے اس شمارے کے بارے میں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجئے گا۔

سرورق چکن شامی کباب و دپاستا

ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ

شاریہ شریف

سارنگھنہ، لاہور

نمران فاروقی

ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ

REVELATION INC

2nd Flr، 210

ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ

211 P-204435 6

021 35304427

ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ

0323-2395090

ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتہاء درجہ کا دسترخوان میں ملنے والے تمام مواد کی کاپی ہماری ویب سائٹ پر اپڈیٹ کی جاتی ہے۔ ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ: 211 P-204435 6، لاہور۔ ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ: 021 35304427، لاہور۔ ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ: 0323-2395090، لاہور۔ ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ: 0300-2275193، لاہور۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ: 211 P-204435 6، لاہور۔ ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ: 021 35304427، لاہور۔ ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ: 0323-2395090، لاہور۔ ڈالدا ایڈوائزری سروس کا پتہ: 0300-2275193، لاہور۔

12

کم مقدار میں کھائیں

چاہوں، مومئی، ماتھا، کیڑو، چیکو، آڑو، تکی، ڈوٹی، اشیاء، رول، عویس، وائیس،
عاشقین، فالسا، اور بیسٹن۔

[illegible]

حکم مقتدر میں کھائیں

دل کے مراض کے ماہر ڈاکٹر واجد حسین کی رائے میں

انسانی جسم میں دل ایسا جہاز ہے جس پر زندگی اور صحت کا مکمل انحصار ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ترین تعیش کے سلطان اور تعیشی کا شہنشاہ کی طبیعتی حریم میں رہنے کی لگائی ہوئی ہے۔ یہ سب بات چاہے جس ہوا، عرصہ، ہوا کے نام سے دل کی حفاظت کرنی چاہو اور جسے ہوا طرہ پر زندگی اور کھانے پینے کی حفاظت میں خاص جتنی تدبیریں مانجی ہوئی ہیں۔ کسی زمانے میں لوگ کھاتے کم کھاتے اور چل کر زندگی زیادہ کرتے تھے۔ اب سائنسی و طبیکی سہولتوں سے زیادہ کھاتے ہوئے چل کر زندگی کم کرتے ہیں اور جب کچھ پیچھے کھاتے رہتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں وہ پانچ سالہ جیتے ہیں اور اس کی وجہ سے استعمال کر کے قدر بڑھ کر دھواں اور دل کے امراض میں اضافہ کرتے جھگتے ہیں۔



خطے، والی (ٹھ) نوا دھ اور دی کھی کھار مرغ گوشت اور اس سے
نے کہا ہے۔

کیا کھائیں؟



مجلس، سرگئی، مجلس، تاج، سبز یاس، بازار، اورنگ، اٹکے کی سفیدی اور
 اورنگ آؤنگ

ان ماہرہ فائز حضرات کی رائے کو مقدمہ رکھتے ہوئے اہل اسلام کے کوثر تیبہ دعا کیا جاوے اور تراکیب میں ان سے لی جانے والی معلومات کو خصوصاً مد نظر رکھا گیا ہے



کینسر... زندگی کے لئے چیلنج

جدید طبیقتہ علاج کا شکریہ کہ کینسر اب لاعلاج نہیں رہا

بہت سے ترقی پذیر ملکوں کی طرح پاکستان میں کینسر کے بارے میں معلومات کی کمی اور اس مرض پر قائلہ پانے کے علاوہ مریض کی گنج دیکھ بھالی میں رکاوٹ جیسے مسائل سامنے آتے ہیں۔ گزشتہ چند برسوں میں یہاں چند اسپتال بطور خاص کینسر کے علاج معالجے کے لئے قائم کیے گئے ہیں جہاں تشخیص اور اسکریننگ کا معیاری انتظام موجود ہے۔ اس ضمن میں چند آٹالوجسٹس سے کی گئی بات چیت یہاں شائع کی جارہی ہے تاکہ پڑھنے والوں کو آگہی ہو سکے اور سرطان پر قابو پانے کے لئے مشترکہ حکمت عملی وضع ہو سکے۔

ڈاکٹر نور محمد سومرو

(سینٹر کانسٹبل کلینکل آٹالوجسٹ، انچارج کینسر یونٹ، رسول اسپتال کراچی)

اکم راولی والے علاقوں میں جہاں زیادہ تر مریضوں میں مرض کی تشخیص ابتدائی یا غریب ہوتی ہے۔ یہاں اسکریننگ کا حصول انتظام نہیں وہاں عام تشخیص کا منصوبہ زیر غور ہے۔ افزاوی طور پر اگرچہ اسپتالوں کی انگلیاں اور ویلٹو پر پیشتر جاتے ہیں کہ صحیح حکمت عملی کے تحت کینسر کے ایک جہتی مریضوں کو فوراً کہ انسانی سرگرمی اور مناسب دکن کے ذریعے اس مرض سے بچا جا سکتا ہے۔ تمام عوامل کو ایک ایسے نظام تک رسائی حاصل ہونی چاہئے جو یقینی بنائے کہ سرطان ابتدائی یا ایسے مرحلے پر تشخیص کر لیا جائے

یہاں اس کا علاج بھی ممکن ہے۔ ہمارا مقصد یہ ہے کہ لوگ سرطان مٹلی کینسر سے محفوظ رہیں اور جیتنے کو کہ امن کا شمار ہو سکے ہیں ان کے لئے اعلیٰ بننے کی تعداد کم سے کم کرنی ہے۔ کراچی میں عام PCWS اور PSU جیسے فورہ قائم کر چکے ہیں یہاں کینسر کی دوا نہیں مفت فراہم کی جاتی ہیں۔ اس ضمن میں، میں سوسائٹی خان، پرنسپل عارف جعفری اور ہادیہ نور صاحبہ کی رہنمائی سے خدمات کے لئے ان کا شکریہ ادا کروں۔ اسی طرح ساری ملک میں ہائی کی مرکزوں کی جگہیں مریضوں کی علاج و بہود کے لئے اقدامات کرنی چاہئے۔

پروفیسر ڈاکٹر نعیم نقی

(پروفیسر آف میڈیسن کانسٹبلٹ میڈیکل آٹالوجسٹ) کینسر کی ابتدائی شناخت ترقی یافتہ ملک میں اولیٰ۔ کم ترقی یافتہ ملکوں میں

مجھے دواں، جی آئی (کولون) اور بھائی کے کینسر کی زیادہ تشخیص کی جارہی ہے۔ پھر انگریز اور جیتنے کے کینسر کے علاوہ ہمارے تحقیق کے مراحل میں ہیں۔ مریضین کے تجویز کے مطابق حقیقی یا فیکٹوں میں لوگوں کا طرز زندگی پر تیش ضرور ہوتا ہے جبکہ ترقی پذیر ملکوں میں بھی مٹری طرز زیات کے باعث کینسر امراض کی تعداد بڑھ رہی ہے۔

کینسر کا مرض ترقی یافتہ ملکوں میں 70 فیصد ہے جبکہ کم ترقی یافتہ ملکوں میں 23 فیصد ہے۔

کم از کم عام کینسر کی ایک جہتی تعداد کسمت سندھ اور ریسائی مرکزی کی سطح بہتر کر کے رہا جا سکتا ہے۔

صحت ختمی خوراک اور دوا کا کام کے دوران صحت افزا اصول اپور نہ سکون زندگی کینسر اور اس جیسے کی جھلک امراض کا سر ہاب کر سکتے ہیں۔

• صحت و بہبود طرز زندگی: • سب کے لئے علاج کی کھول مہیا ہو سکے۔ • ترقی پذیر ملکوں میں اس میں سے بڑے حصے کے علاوہ مریضین کی صحت سے ان کے آئی جی ہے۔ • دوا کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔ • اس کے علاوہ آئی جی کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔ • مریضوں کے لئے زندگی کی خصوصیات اور اہمیت کو بھانپ کر کرنا، • علاج سے آئی جی میں کمی آتی ہے۔ • اس کے علاوہ آئی جی کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔ • اس کے علاوہ آئی جی کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔

• صحت و بہبود طرز زندگی: • سب کے لئے علاج کی کھول مہیا ہو سکے۔ • ترقی پذیر ملکوں میں اس میں سے بڑے حصے کے علاوہ مریضین کی صحت سے ان کے آئی جی ہے۔ • دوا کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔ • اس کے علاوہ آئی جی کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔ • مریضوں کے لئے زندگی کی خصوصیات اور اہمیت کو بھانپ کر کرنا، • علاج سے آئی جی میں کمی آتی ہے۔ • اس کے علاوہ آئی جی کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔ • اس کے علاوہ آئی جی کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔

• صحت و بہبود طرز زندگی: • سب کے لئے علاج کی کھول مہیا ہو سکے۔ • ترقی پذیر ملکوں میں اس میں سے بڑے حصے کے علاوہ مریضین کی صحت سے ان کے آئی جی ہے۔ • دوا کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔ • اس کے علاوہ آئی جی کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔ • مریضوں کے لئے زندگی کی خصوصیات اور اہمیت کو بھانپ کر کرنا، • علاج سے آئی جی میں کمی آتی ہے۔ • اس کے علاوہ آئی جی کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔ • اس کے علاوہ آئی جی کی کمی سے صحت میں کمی آتی ہے۔

بیوٹیشن، ریکی اور حجامہ تھراپسٹ

یاسمین زاہد سے ملنے

شائین ملک

اپنے گھر سے ہینڈ ٹوکے کے واسطے پرایب وی بی پارک پر یاسمین زاہد کے ہم آہنی تعلق پر ان کی چشمہ روانہ خدمات کی تفصیل اور تھراپی کے بارے میں آپ کو بیوٹیشن تو ہیں مگر بلکہ کچھ (حجامہ) اور وی بی کی ماہر بھی ہیں، یہ ایک خوشگوار اور سحریت کا احساس تھا۔ علم الہی کے باعث ان کے ہاتھ تک قدم بھی نہ اٹھتے، یہ بیوٹیشن تھراپی کے لئے کچھ چھبہ سناٹا خلیں آج ماہانے



”کیا خواتین کی مخصوص بیماریوں کا بھی کوئی موثر

علاج ہے؟“

”خاص کر ایس کی بے قاعدگی اور بیوٹیشن کے مسائل میں یہ طریقہ علاج بہت کارگر ہوا ہے۔ بیوٹیشن یا ایس کیام بے قاعدگی جانتے ہیں تو قدرتی طور پر قاعدہ خون جسم کے اندر ہی رہتا ہے۔ ایس کیام کے حکام میں قاعدہ خون خارج ہو کر سنے خون کی گتلیں کا یہ بیوٹیشن کی ذہنی اور جسمانی طور پر صحت کو صحت مند اور توانا کر دیتا ہے۔ اس لئے قاعدہ کرنا سودمند ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ حجامہ تھراپی کے کورسز برطانیہ سے کونین کی معاونت سے چلے۔ میں آل پاکستان کونسل میڈیٹ ہوں۔ نیپال میں یہ بھی لگائی جاتی ہیں کہ سنے کے حفاظتی چاندی 17 اور 21 تاریخ کو لگائی گئی جاتا ہے کیونکہ اس وقت چاند میں سنے بڑھ کر کشش ہوتی ہے۔ انسانی جسم پر سنے کا اثر پائی پر مشتمل ہوتا ہے اس لئے جسم کے ذریعہ ماہر اس کشش سے نمٹنا سیکھی اور یہی طریقہ پڑا جاتے ہیں۔“

”یہ ایلیوٹھن کی نسبت مستطلاج ہے کیا آپ

معاوضہ بتانا پسند کریں گی؟“

”میں اپنے کام معاوضہ لیتی ہوں صرف اپنے اخراجات کا لئے کے لئے اور بار معاوضہ اس لئے لیتی کرتی کہ پھر سناٹے پر اس کا بحال نہیں رہتا اور خدمات کا کٹا مطلب کے لیا جاتا ہے۔“



خون کا سکہ ہونے کی وجہ سے انسانی صحت پر بڑے اثرات پڑتے ہیں اور انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت کا دارمہ اور صاف خون بہتا ہے۔ یہ ایلیوٹھن اور بیوٹیشن جن کو اس علاج قرار دیتے ہیں کہ ان کو حجامہ کے ذریعے شفا ہوتی۔ میں اس کے ذریعہ سناٹا ہونے کی اور بیماریاں کرنا سیکھا۔ میں نہیں جانتی کہ مجھے کس طرح اللہ کا شکر ادا کرنا ہے، اللہ میں اللہ نے شفا بھی دے دی اور شفا کی قوت کے اور بڑے بڑے کام علیحدہ صحت سے ملے بیوٹیشن آئے۔ ریکی بھی کوئی جادو نہیں یہ خاص سائنس ہے۔ اس میں علم کام پر انسان پہنچانے کا خیال تک نہیں آتا۔ یہ علم اللہ اشحال ہی میں ملتا ہے قرآن اور روایت کے ساتھ سائنس کی قوت پہنچ ہو کر طاقت یا حلالی ہے۔ دماغ میں لہر کے اسلے جیتے ہیں انسان توانا اور روشن دماغ ہو کر اپنی قوت کا کار کا کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ میں نے اپنی صلاحیتوں کو مزید نکھارا، کچھ دیگر طریقہ علاج بھی سیکھا۔ بیوٹیشن میں یہ مختلف آزمائی۔ دراصل چہرے ہار دوس، گردن اور جسم کے دیگر حصوں میں مخصوص بریٹر پائش ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان کی صحت اور حفاظت کرنا چاہتی ہیں تو بیوٹیشن میں بہت مدد ملتی ہے۔ تھراپی طریقہ علاج اپنانے میں کوئی خرچ نہیں ہوتا۔ اگر آپ کو ایلیوٹھن طریقہ سے آگاہ نہیں اور بات تو مدت کے ہوئے راستوں پر لگنے دیکھ کر شفا اور حجامہ میں کتنی طاقت ہے۔“

حجامہ عربی لفظ ”حجام“ سے مشتق ہے، جس کے معنی ہیں چھنا۔ اس میں جسم کے مختلف حصوں پر پتھر لگائی جاتی ہیں جن میں خون اس جگہ پہنچتا ہے جہاں پر کچھ تھراپی کے ذریعے سے کٹا جاتا ہے تاکہ قاعدہ خون نکالا جاسکے۔ وہ افراد جو حجام کرنا چکے ہیں ان کا کہنا ہے کہ اس علاج سے بہت سی بیماریاں کا خاتمہ ہوتا ہے۔“

”مثیل کے عہد پر کن کن امراض میں لافاق ہو سکتا ہے؟“

”گردن اور کندھوں، صرہاں، مرقی، انشاء، جڑوں کا درد، بلبل، کمر، ٹھنڈی، چھوٹا درد، دماغی و جسمانی کمزوری، بلڈ پریشر، بے خوابی، سردی، آدھے سر کا درد، جلدی امراض، برکان، دوسرا، خزانہ، قبض، بواسیر، فالج، دوجا، کولیر، شول، شوکر، مری، دائری، کٹا پن، آنکھوں کی تکلیف، معدہ کی بیماریاں اور مطلق کی بیماریاں وغیرہ۔“

”میں برطانیہ میں کافی عرصہ رہی ہوں۔ میری ابتدائی تعلیم وہیں ہوئی۔ پاکستان آنے کے بعد میں نے اولاد کو پالا۔ خاص کی شادیوں کے بعد میں ویشہ دانا بنیا ہوں پر ماہر صحت کی حیثیت سے کام کرنے لگی۔ لندن سے میں نے کئی انٹر نیشنل معیار کے کورسز کئے ہیں بیوٹیشن، صبر، صفا، صبر، صبر، ٹرینڈ، ریکی اور حجامہ وغیرہ شامل تھے۔ برطانیہ میں بیوٹیشن پڑھنے والے میرے خاں نے قرآن حفظ کیا اور مجارے گرانے کا شروع ہی کئے مذہب کی طرف رجحان رہا۔ والدین کے گھر میں تو مجھ پر ایسی کتنی گرفتار تھیں کہ جتنی کرنا چاہتا تھا تو نہیں تھا۔ والدین کے بعد میں مزاج پر مذہب ہی کا رنگ غالب فرما دیا۔ میں مل گئی۔ شادی کے بعد میں مزاج پر مذہب ہی کا رنگ غالب رہا۔ پہلے ہی کھل اللہ طاعت مسالے یا بطور ماہر صحت اپنی خدمات پیش کر دیا کرتی تھی مگر جب سے پار کی جگہ لے کر اخراجات بڑھ گئے تو اسے تھراپی بنادیاں پر چلا کر شروع کیا۔ میں اپنی کچھ کچھ کریم، مختلف دیکھی، اشیاء سے کیا جاتی یا صحت سے محفوظ ترین ماسک بناتی ہوں۔ اس طرح اپنا پتھر، جلد پر اور ایسوں اور سیکل مہاسوں سے نجات کے لئے کرکھیں بناتی ہوں۔ پہلے اپنی جلد پر تقریر کرتی ہوں اور پھر جلد کے حساب سے اسے متوازن کرتی ہوں۔ کچھ کچھ کے لئے نہیں لٹکے اور لٹکے کے لئے یہ پتھر کرکھیں ہیں اور ان کے کٹا کرکھوں سے قدرے بہتر یوں بھی ہیں کہ یہ تار دا جزاء کے ساتھ تیار کی جاتی ہیں۔“

”آپ Healing اور حجامہ سے متعلق بتائیے کیا

یہ ایلیوٹھن علاج سے بہتر طریقہ ہے؟“

”میں پارک کے کام کے علاوہ سریشوں کی ریکی اور حجامہ کرتی ہوں۔ حجامہ تھراپی سنت بھی ہے اور علاج بھی۔ بخاری شریف میں روئے ہے کہ ”سب سے بہتر کن وہ جس سے تم علاج کرو حجامہ لگوانا ہے۔“ ادارے کے بارے میں حضرت محمد ﷺ نے میں طریقوں سے علاج کروایا اس کی تعلیم امت کو بھی دی۔ ان میں سے ایک حجام ہے۔“

”حجامہ کیا ہے ذرا تفصیل سے بتائیے؟“

”یہ قدیم طریقہ علاج ہے جس میں قاعدہ خون کو جسم سے نکالا جاتا ہے۔“

”تعلقات میں بگاڑ ہمیں اعصابی مریض بنارہا ہے“

نیوروسائیکا ٹرسٹ اقبال آفریدی کی تجاویز

جس ملک میں شرح خواندگی کا تناسب الجھا ہوا ہو، جیسا کہ سماجی اعداد و شمار آئیڈیو سے دوسرے سے متضاد جاتے ہوں اور ماحول سے مطابقت نہ رکھتے کی وجہ سے نفسیاتی مسائل میں اضافہ ہو رہا ہو وہاں احصائی و نفسیاتی امراض کی وجہ کو جاننا اور ان کا سدباب کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ یقیناً نفسیاتی امراض میں جتنا افراد کو صحیح و رہنمائی دے کر رہتی ہے مگر دوسرے معاشرے میں ایسے افراد کو سماج کی پائپل یا دیوانہ کہہ کر گھر اندر کیا جاتا ہے۔ وہیں میں جتنے اسپتال کراچی کے پرہیزگار اور غور و سماج نگار ٹریسٹ اقبال آفریدی ہمیں معاشرے کے بگاڑ اور نفسیاتی غرضوں کے سلبکار کی وجہ سے جتنا بے غماز رہے ہیں آپ بھی جانتے...

تصور نہ ہونے میں اکتے ہوئی ہے۔ بچوں کو ان کی کھڑا رہیں اور ان کا سہارا
 سامنے کرنے کے لئے تیار کیا جانا چاہئے۔ انہیں اپنے خیالات کا اظہار
 چاہئے، انھیں اپنی سرگرمیوں کے اظہار کے لئے کوئی موقع ملے اور یہ بات
 چاہئے۔ یہ نہ تو وہ انداز سے چڑھ رہا ہو گا۔ ایک نام ہے صاحب
 زندگی سے مطابقت کا ہو نا چاہئے ہے جس میں گریڈ ہائی مسائل اور تعلیم
 کا دور کوئی کی کا کاموں شامل ہیں۔ اگر ہم اپنے بچوں کو اپنی طور پر جسم کی
 صورتحال کے لئے تیار کریں تو شاید اس قدر مدد ملے۔

”آج کل خودکشی کرنے کا رجحان دیکھنے میں آنے

”نہ ہاں کی روک تھام کیسے ہوگی؟“

تبریز میں علی رضاؑ کا گھر تھا۔ وہاں علیؑ نے ایک صاحب علم کو ملا تھا۔ آپ صاحب
 دین کی کوٹھن کے دروازے پر تیار ہو کر جس باتی سب چلے اور پھر ادا ہو جائے۔
 پھر کوٹھن کے دروازے پر ایک باغیچہ کی روشنی کے دروازے پر پہنچے کیا کرتی۔ چوتھی
 باتی ہے کہ گھر کو فروغ دیا۔ محلوں میں نام کا نام ہوا تھا۔ تب کہیں ایک معرکہ سر کر رہا
 تھا۔ علیؑ کی قسم کر کے اس کی حالت میں کسی افسانہ مانگو حرام ہے۔ وہاں تو یہ بھی
 انگلیوں کی جگہ ہے لیکن اسے آسان داتا ہے تو سادگی کی طرف لوٹے۔
 اس کے علاوہ اس اور صحبت کے متعلق باتوں سے بچنے۔ صنعت اور حالات سے اور
 رہنے۔ ہم نے اپنے بچوں کو کچھ ننگے کپڑے اور سلاخی کئے دئے جو
 تانے کی قریبی بھی نہیں ہے۔ ستر پٹی کی پیش کو کتاب گرداب و عقلمانی کے کھانے
 عام گھر میں تھا۔ اگر کچھ ننگے کپڑے یا سلاخی کا عادی تھا۔ یہ غیر ضروری طور پر
 کاڑھیں اور بچے بیویاں کے ساتھ ساتھ نہ تھکے۔ ان کے ہاں سے میلہ پائی کامات
 کر دئے۔ گھر کو فروغ کی کیڑا کی ضرورت نہ رہی۔ اس لئے عورت کا گھر سارا
 مشغول کیا ہے۔ آج کے دور میں اگر کوئی عورت ان کی کوشش کو نہ دیکھتی ہے تو
 اسے یہ کہہ کر کہا جاتا ہے۔ جبکہ حضرت خدا نے اسے انصاف سے چھوڑ دیا۔ وہ دشت بھیجا
 تھا۔ شاید ان سالانہ جاتا ہے۔ ہم نے اسے مشکل ترین کار ہوا ہے۔ اسے اپنے اور دوسری
 مصلحتوں کے لالچوں کی روشنی کو مشکل دیا ہے۔ ان کا رجحان اور چلنے ہوئے تو
 اس کا شوق ہے۔ کام نہیں ہے۔ کام اور یہ کہ ممکن ہو ان کی کے انصاف کو فتح ہونے
 یا نہیں پائی جائے ہے۔

”اسصالی امراض کا علاج غذا سے ممکن ہے یا نہیں؟“

[illegible]

”ہماری نئی نسل آپریشن سے کیسے کھل سکتی ہے؟“

”ایہ یقین سے اٹھنے کے لئے قوتِ ارادوں کا مضبوط ہونا ضروری ہے تاہم کچھ امراض میں اس قدر شدت سے حملہ آوروں سے ہیں جسے گھر میں کوئی شیشیری قریب ہونا چاہئے تو دیکھ کر یقین ہوگا ہے ہیں۔ یہی طرزیِ اہم یقین کے علاج کے لئے بھی اہم نقیسات سے مشورہ کر لیا جاتا ہے۔“

”نفیاتی امراض کے لئے مخصوص ڈاکٹروں سے

کیوں مشورہ نہیں کرتے؟“

”انگریزی Biological سائنس ہوں تو آپ کی چین اور دولت کا عمل قابل ہو سکتا ہے۔“
 ”میں نے یہ سائنس کی راجہ سمجھ لی تھی کہ اب وہ بھی ہے اور دوسرا Psychological یعنی نفس و دماغی ہے۔ وقت کسی شخصیت میں کوئی کمی ہوگی اور اسے اچھے طریقے سے نہیں دیا جائے گا۔ اسے کون سا کام ہے۔“

۱۰ سب سے پہلے تو خیر و مہاشیکاثری کی تعریف اور

وان کے کار سے متعلق کچھ بتائے؟

”نقد و سازشگری اوصافی انصافی چاروں کا اساطیر تالیف بخانی اس شیعہ میں
خلیافت اور دینی و صراحتی بھی شامل ہیں۔ جب کسی شخص کے اوصاف کا بیان
میں غمراہی، اور ہمت، انتقام، لابی شامل ہوتے ہیں تو اس کا رد نہیں ہو سکتا۔
صحت پر دیکھا جا سکتا ہے اور کچھ چاروں بظاہر جرسانی معلوم ہوتی ہیں لیکن
یہ اوصافی تکالیف کا جتنی شہرہ ہوتی ہیں۔ میں نے اپنے شیعہ میں دیت اور
معدے کے عارضوں پر تحقیق کی تو یہ چار کچھ ایسے ہیں پریشان ہوتے تو
معدے کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بظاہر اس
بھکی بیطیت ہوتی ہے مگر اس شخص کو صحت پر یہ نشوونے سے جانت ہو گیا کہ دراصل
چیل چلا جاتی ہے۔ اظہار کو کئی اور طوں کے ضمیمت اس کو ظاہر نہیں کرتے۔
میری اس تحقیق میں جرسوری اولہ کا ذکر فرمائی بھی مواہد ہو چیں۔ جرسانی
اور بیاضی اس میں سے یہ چار کردگی اظہار اور لابی و انتقام کا رد عمل معدے کی
کارکردگی پر مرعوب ہوتا ہے۔ نقد و اضم ہوتے میں یہ لگاتی ہے اور ایک مرتبہ
چوہہ بڑھتے ہے کہ یہ تھا معدے کا علاج کر دیا تھا۔ ایک وقت آ جا کہ
اوصافی علاج انتقام کا یہ حالتی توری طور پر مشغول تھی۔

دماغ اور ذہنی بیماریاں نفسی طور پر جسمانی بیماریوں کی مانند ہی ہوتی ہیں۔ جسم میں دماغ بھی مشکل تو نہیں اور۔۔۔ مجھے آپ کی کوئی بات سننی تھی۔۔۔ میں کبھی کہہ گاؤں گا، لیکن غراب ہو جائے تو گاؤں چلتی نہیں ہے۔ اگر صرف سپر غراب ہو جائے تو گاؤں پر اسکا اثر نہیں پڑتا صرف تو بصورتی چلتی ہے۔ دماغ کو بھی نئے مفہوم سپر کہا گیا ہے کیونکہ وہ اپنے جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔ دل اور پیچھے سے خون کی گردش، پیشاب و معدے اور دیگر مہم جو کار اور دماغ پر ہے۔ انسان اپنے رویے کی نکتہ تیز اور عملی الاشیاء میں محکمہ بنیتے ہیں۔ ان کے ساتھ دماغ انکار و تائید میں اور تیز کرتے آتی شروع ہو جاتی ہے۔ لوگ باتوں کے کچھانے کو کھاتے سے شبیر کرتے ہیں اور ان کو کڑے کتبے کہہ کر اس کو ملایا کر دیں اور دماغ بھی ہوتا ہے کہ گاؤں کی کاسٹینٹ سپر دھا کر دیں تو گاؤں میں اور سطح پر سپر دھا چلتا شروع کرے گی۔ دماغی بیماری اور ہونے کی تو جسم صحت مند ہو جاتا ہے۔۔۔

کرنے کے لئے بالکل کھانا منسوب ہوتا ہے اس میں دھنسن۔ کلکٹیشن کو مناسبت
 لیکن اس کے ساتھ اس سے انسان کی ہڈیاں صحت مند اور مضبوط بن جاتی ہیں۔ یہ
 ہڈی کے پتھر میں بھی متوجہ رہنا ہوتا ہے۔ غذا ایسے سے ہر طرح کے سبزی کی مانی جتنے
 والی خواہش کے لئے سے ہر منسوب ہے۔

ہیں کا استعمال انسانی جلد کی ضرورتوں کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جلد کو نرم و لطیف اور صاف و خالص رکھنے کے لیے جھریاں، سیاہی، مضر اور
 لٹی لٹی ہو جانے سے بچانا یا پانے کے لیے روزانہ ایک گلاس پانی کا 3 تا 4 گلاس
 پینا لیا جائیگا تو اس میں سے صاف پانی آپ کو اپنے جلد کو نکھار اور
 پائیز دیتے رہے گا۔ یہ دیکھ کر کہ جلد اور آپ کا جانی بچھکے کیوں اور اسکی
 تک کی ضرورت کو کبھی پرانی جلد

ہاں انہی غلبیت کا اہم حصہ ہوتے ہیں۔ اس مہزنی کا استعمال بالوں کو سمیٹنے، منہ پر کشش اور چہرہ پر ڈھانکے میں مدد دیتا ہے۔ اگر آپ کے بال رینگے، پٹکے اور بے رونق ہیں اور سر پر غلغلہ بھی رہتا ہے تو اس کا علاج کیمیائی یا دیگر ٹائمک سے نہ کیجئے بلکہ غلغلہ میں چار مرتبہ ایک گلاس کا لٹکے کا جوس لپی لیا کریں۔ اس میں موجود وٹامن-B بالوں کی نشوونما کو مضمر کر دیتا ہے اور ان کو نوچنے لگاؤ اور چھلکے میں ڈھانکے میں مدد دیتا ہے۔

پہنچتی جھوٹ کے امراض اور زہر بچے پر اٹھم سے بچا جانے والے

A glass of green smoothie with spinach leaves next to it.

پانگہ میں قاصر بھی پایا جاتا ہے اس کے اس کو بکھڑا استعمال مسجد کے
سباکی مشعل کو قلعہ کاروم (بدیاری) مسجد کے احوال مجھے (اے) اسرارہ میں بھی خرابی
اور بکھڑا دور کرنے میں، دور سے، دوروں کے مجرمانے پناہ کی (کلیت دور



اگر زیادہ شکر استعمال کرنے پر ٹیکس لگ جائے تو...

شکر کا استعمال کریں آدھا

WHO نے کہا ہے کہ یہی حقوق ہیں جو ہر شہر کا شکر 10 فیصد حد تک محدود کر دیتا ہے۔ یہ تجویز 2017ء میں تمام عالمی شہروں کو پیش کی گئی تھی۔

شہر استعمال کرنے پر ٹیکس لگ جائے تو... WHO کی تجویز 2017ء میں تمام عالمی شہروں کو پیش کی گئی تھی۔ یہ تجویز 2017ء میں تمام عالمی شہروں کو پیش کی گئی تھی۔ یہ تجویز 2017ء میں تمام عالمی شہروں کو پیش کی گئی تھی۔

شہر استعمال کرنے پر ٹیکس لگ جائے تو... WHO کی تجویز 2017ء میں تمام عالمی شہروں کو پیش کی گئی تھی۔ یہ تجویز 2017ء میں تمام عالمی شہروں کو پیش کی گئی تھی۔ یہ تجویز 2017ء میں تمام عالمی شہروں کو پیش کی گئی تھی۔

شہر استعمال کرنے پر ٹیکس لگ جائے تو... WHO کی تجویز 2017ء میں تمام عالمی شہروں کو پیش کی گئی تھی۔ یہ تجویز 2017ء میں تمام عالمی شہروں کو پیش کی گئی تھی۔ یہ تجویز 2017ء میں تمام عالمی شہروں کو پیش کی گئی تھی۔

دنیا میں ہر سال 10 لاکھ سے زائد لوگ شکر کی بیماری سے مر جاتے ہیں۔ یہ بیماری دنیا کی سب سے بڑی قاتل ہے۔

شکر کی مقدار	شکر کی مقدار	شکر کی مقدار	شکر کی مقدار
100g	250ml	100g	250ml
100g	250ml	100g	250ml
100g	250ml	100g	250ml
100g	250ml	100g	250ml
100g	250ml	100g	250ml
100g	250ml	100g	250ml
100g	250ml	100g	250ml
100g	250ml	100g	250ml
100g	250ml	100g	250ml



شکر کی مقدار 100g سے زیادہ ہونے سے شکر کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزی سر ویس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزی سر ویس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور ٹولنگ کائمنز میں شرکت کے لئے ایکشن ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصروفیات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، طریقہ اور عملی حلائیات کو بروئے کار لانے کے شائد مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



ڈالدا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: Age:

Phone Number: Mobile Number:

Complete Address:

City: Email:

Marital status: Profession:

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use?

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan?



آج کیا پکائیں؟



6 گولڈن فوڈنگ ریسیپ دھنسی کیلے کی شکل	5 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی	4 اسٹیکڈ کھیرا اسٹاؤ مٹت پٹی پڑا	3 پاسٹا باؤس چکن کیک و اپیل ساس	2 جھمرات چیک پیکن سٹاؤ ریف ورائی باڈی	1 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی
12 اگر چن چنٹو دھنسی کیلے کی شکل	11 چن اپائش کھرائی وال	10 اگر چن چنٹو چکن کیک و اپیل ساس	9 جھمرات چکن و گولڈن فوڈنگ کھنٹی کیک	8 اگر چن چنٹو کھنٹی کیک	7 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی
18 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی	17 پاسٹا باؤس چکن کیک و اپیل ساس	16 جھمرات کھنٹی کیک و اپیل ساس	15 اگر چن چنٹو چکن کیک و اپیل ساس	14 جھمرات کھنٹی کیک و اپیل ساس	13 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی
24 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی	23 جھمرات کھنٹی کیک و اپیل ساس	22 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی	21 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی	20 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی	19 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی
30 جھمرات کھنٹی کیک و اپیل ساس	29 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی	28 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی	27 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی	26 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی	25 ایکڑ چکن و داسپائش پورکٹ چکن کرملی



پیشہ

الجزء

تکلیف	تکلیف پڑھنی پڑائی
سیب	آدمی کو سیب
برائون شوٹر	1997ء
(الذی لم یکن)	میں خود دوست

کلیہ

- [illegible]

پریزنٹیشن

یہ یقین، ایک کم پیٹے میں، تاکہ اگر کسی پر تیار کیا ہوا اپنی سانس، اے ایس اور اے ایس۔ ایس کے لیے اور اور تیار کیے سے
 ہر اور یقین، تاکہ کم پیٹے کے لیے ہر کی اور تیار کیے سے

تجاری کا وقت: دس منٹ | بچانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: پانچ سے چوبیس

اجزاء

ایکے چائے کی
دیکھا نے کے تھے
وچہ کھانے کا تھی
ایکے چائے کا تھی

- حالیہ آنکھ مارا ایک عین میں حل کو بھی آجی پر یوں کر بیٹے میں نکال میں
 جو تین کو بھی گئی آجی پر خوشی آئے تک یوں کر بیٹے میں نکال میں
 جس کی جگہ سے غلط سے وہ حال میں تو اس میں خود انکھ مارا کر کے نکال دیتے جا میں
 کہ وہ بھی طرح نہیں جو کہ اس میں جس میں تو خود انکھ مارا دیتے ہوئے نکال میں
 ایک عین میں (اللہ اعلم) کل کو بھی آجی پر نہیں اور اس میں حل کو بھی اہل کر مارتے ہوئے وہ سے تین
 حلقہ میں جو کہ سے اتار نہیں۔ نکال رہے کہ جس کو بھی کر صرف گرم کر رہے ہیں انہیں ہے
 جگہ میں نکال کر غلط ہوتے وہی، مگر انہوں میں نے کہہ دیا ہے بھونپنے، نکال میں

ایک ہی وقت میں

ہا اے میں بھر کر محفوظ کر لیں اور اپنے اگے کے مشن سے سب سے مستعد حال کر س

ایک کا وقت دوسری سے بارہ منٹ | پانچ کا وقت دس سے بارہ منٹ | تعداد: کل سے بارہ عدد



پتھر	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	تین سے چار دھرا	ہلدی	ایک چائے کانچی	۱۰ ہست کا فی مرہیں
سہا جے کی پٹلیاں	چار سے چھ دھرا	پتھر	دو دھرا درمائی	دھتیا پنہوا	ایک چائے کانچی	نواہر
نک	حسب ذائقہ	پانی جوئی والی مرہیں	ایک چائے کانچی	سطیہ زبرہ	ایک چائے کانچی	۱۰ ہست کا فی مرہیں

ترکیبے

■ یکایک کو صاف دھو کر کچلے جوئے پتھر اور دھرا کے ساتھ **۱۰ ہست کا فی مرہیں** میں بھونیں، پھر اس میں تین چھالی پانی ڈال دیں

■ درمائی آٹا پر گاتے سے جب مال آنے لگے تو اس میں موٹی کچی جوئی یا زرد لٹا کر کچی جوئی کافی مرہیں ڈال دیں اور ہلدی اور دھتیا ڈال دیں

گہری تپتی ہوئی آواز دہچاخیوں کے ساتھ یہ نجاتی ہماری خوش سب کے لئے موزوں ہے۔ قصہ صاحبانہ پر نظر اور دل کے سرایتوں کے لئے سہاگنے کی چھایاں چھکھکھانے کے ساتھ بتائی جائیں کہ تہمت مفید ہوتی ہیں۔



دال دا کادسترخوان



چٹاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکائے کا وقت: چھ دس سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ہیلتھ اسپیشل

اسپیڈ فشن

پھل کے تھکے	آدھا کلو	چینی	ایک پائے کا کچ
تھک	حسب ذائقہ	برسی مرچیں	تھیں سے چار دھ
اورنگ	تین اچھا کلو	لیبوں کا رس	آدھی پیالی
لیبوں	تین سے چار ٹوٹے	برادھیا	چار کھانے کے کچ
برسی پیاز	دو عدد	ڈالٹا دلیہ آٹا	ایک کھانے کا کچ

ترکیبے

- پھل کے قتلوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں، ان پر نمک اور تھیں کھانے کے کچ لیں، ان کو اچھی طرح مل دیں
- دو کھانے کے کچ ہار یک کئی دہلی اورنگ کو گہری پھلنی میں رکھیں اور اس پر پھل کے تھکے ڈھک کر اس کو اچھے ہوئے پانی پر رکھ دیں۔ اچھ کر دیں سے بارہ منٹ کچ لیں اور پکے سے ہٹا لیں
- ماس بنانے کے لئے ایک چین میں ہار یک کتا ہو اسیں اور اورنگ ڈال کر اس میں ہار یک کئی دہلی برنی پیاز، چینی، لیبوں کا رس، نمک اور پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں

پریزنٹیشن

پھل کے قتلوں کو پھل میں رکھ کر اس پر گرم ماس ڈالیں، ہار یک کتا ہو اسیں اور ڈالٹا دلیہ آٹا کچ لیں

ہیلتھ اسپیشل

کھیر اسلاڈ

لجز	کھیر	دو سے تین عدد	سفید دہیا	آدھی پیالی
حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	تیس سوئی کالی مرچ	ایک پائے کا کچ	
لیبوں کا رس	ایک پائے کا کچ	چینی	آدھا پائے کا کچ	
چینی	100 گرام	لیبوں کا رس	دو کھانے کے کچ	
نم	آدھی پیالی	دیں	آدھی پیالی	
کھیر	ایک عدد	نمک دو دو کا پاؤں	دو کھانے کے کچ	
سٹش	دو کھانے کے کچ	ڈالٹا دلیہ آٹا	ایک کھانے کا کچ	
بب	ایک عدد			

ترکیبے

- کھیر کو صاف دھو کر اس کے گول تھکے کٹ لیں اور چ نکال لیں۔ مڑا دلیہ آٹا کو تھکے دلیہ آٹا میں
- ایک پائے کا کچ، چینی، لیبوں کا رس اور آدھا پائے کا کچ کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا دیں اور اس میں دہیا اور
- دو کھانے کا کچ ملا دیں
- کچ اور بب کے پکے تھکے کر کے اس میں ڈال دیں اور ساتھ ہی سٹش دلیہ آٹا کو مڑا دیں اور اس میں
- طرح طرح میں رکھ دیں
- چینی کی پھولی بو پائیں کر کے اس پر لیس تھک اور کالی مرچ کا کچ اور اسے ڈالٹا دلیہ آٹا میں چھوٹی چھوٹی
- کر کے پکالیں

پریزنٹیشن

کر کے قتلوں کو پھل میں رکھیں اور چار کھیر کے ہوئے مڑا دیں چینی لیبوں کا رس ملا دیں۔ کسی بھی وقت کھانے کے لئے تیار ہے

چٹاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکائے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے





ہیلتھ
اسپیشل

راجا کدو

دو کھانے کی کٹکی
چار کھانے کے بیج

برادریا
لال اکھوڑا گل

چار سے چھ عدد
ایک کھانے کا بیج
آدھا چائے کا چمچ

تازہ لال مرچیں
سفید زیرہ
بلدی

تین سے چار عدد
ایک کھانے کی مٹیالی
آدھی پیالی

لہسن کے جوئے
پیاز
لہذا کاپرسٹ

آدھ پیالی
آدھا گلو
حسب ذائقہ

اجزاء

ترکیب

- پیاز کو باریک کٹ لیں۔ لہسن کے جوئے کو بال کر رکھ لیں۔ لہذا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر کھ دیں
- پھر لہذا کو بال کر رکھ لیں اور پیسے کئے گئے پھولے گلوں کے رکھ لیں
- چمن میں 1/2 کلوگرام آٹا کو گرم کر کے اس میں پیاز اور لال مرچوں کو سمیٹ کر فرانی کریں
- اس میں زیرہ اور بلدی ڈال کر پانی کا پھیلا دے دے فرانی کریں۔ پھر پیسے کئے گئے گلوں کے رکھ لیں
- کئے گئے پھولے گلوں کے رکھ لیں اور پیسے کئے گئے گلوں کے رکھ لیں اور پیسے کئے گئے گلوں کے رکھ لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر دوپہر کے کھانے پر تازہ دہنے والے پھلوں کے ساتھ پیش کریں

تجاری کا وقت: آدھا گلو | پکانے کا وقت: آدھا گلو | افراد: تین سے چار کے لئے



ایسیٹھ

چکن شامی کباب و دپاستا

[illegible]

تکریبے

لیکن کو ایک سے ۱۰ جوئے نہیں کے ساتھ اہل کر بخانی ملھ و کر لیں اور گوشت کو بڑھوں سے الگ کر لیں
 درہ و دار اور لہسن کے بڑوں کے ساتھ بلکسا جھون لیں ، دھیراں میں بر اوٹھیا ، چوہہ و جیری مرچیں اور نیوں کا رس ڈال کر ہار یک بخنی جھون لیں
 پانی ڈال کر احو کر ہلک کر نکھیں ، پھر ایک دیا زور ہار یک کسی بولی اور ک کے ساتھ بخنی میں ڈال کر اہل لیں ۔ جب دال گلے پڑے جاتے تو دیکھیں اور دھن بخنی ڈال کر اچھی طرح جھون کر چھٹے سے اتار لیں
 جھن کیمچر خضر ہونے پر چکر کر تک اور دوا سے شامل کر لیں اور دھن کے چھوٹے چھوٹے کباب ہا کر **الکھلاکھلا** آگل میں شہری فرانی کر لیں
 پانچ کوکھ پانی میں اہل کر اور پے ٹھنڈا پانی ہار لیں ۔ پھیلے دوئے فرانی تک جھن میں رو کھانے کے سچے **دالہ** اور **کوکھ** آگل کو گرم کریں اور دھن میں بخنی ڈال کر اچھی طرح جھونیں دھپ تل ملھ دوہو لے پڑے جاتے تو اس میں اچھا ہوا پاست
 اہل کر اچھی طرح کھائیں اور چھٹے سے اتار لیں

پرنیٹیشن

میں نے ان کو اس پر شای کہاب کو خوب سمجھاتی ہے سچا کر بیانی کر رہی

تاری کا وقت: ہمیں سے کچھس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



پیشکش

آدم کا گھر	چوڑا	دو حصہ درہ پانی	پہا ہوا تاریں	روکھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے
آدم کا گھر	چوڑا	دو حصہ درہ پانی	پہا ہوا تاریں	روکھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے
تین سے چار عدد	شکشاں	روکھانے کے کچے	کابوہ مضیا	روکھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے
حسب ذائقہ	سوچ بھلی	روکھانے کے کچے	سفید زبرہ	روکھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے
ایک کھانے کے کچے	کل	روکھانے کے کچے	بھسی ہوئی اال مرغ	روکھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے	ایک کھانے کے کچے

کے

[illegible]

پیشکش

جنگجو کو اپنے ہونے چاہوں کے ساتھ پیش کریں

اصل وقت: ہر دوست میں ملٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



پز اباٹس

اجزاء	مید	تیک	پکین
ایڑھ پیانی	سب ڈالو	100 گرام	
مہسن	دھنک غیر	پھین	
دو سے تین جوئے	ایک چائے کانچی	آدھا چائے کانچی	
تکی ہوئی ایل مرچ	ایک چائے کانچی		
کالی مرچ گدڑی سی ہولی	آدھا چائے کانچی		
لٹاؤ پیسٹ	دو کھانے کے کچے		
پاؤڈر پیچ	۱۱۱		
پار کھانے کے کچے	۱۱۱		
پار کھانے کے کچے	۱۱۱		
پار کھانے کے کچے	۱۱۱		

ترکیبے

- ۱۔ بغیر ڈی کی پکین کو دھو لیں، کچلے ہوئے مہسن اور آدھی پیانی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گھل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ بھڑکی کے کچے سے کچلے ہوئے پکین کو چوبیس سے سا تار لیں۔
- ۲۔ فرانک چین میں ایک کھانے کا کچی ڈالو، لٹاؤ مٹک اور کالی ہوئی ایل مرچوں کے ساتھ فرنی کر کے نکال لیں۔
- ۳۔ گرم دھن میں غیر اور پھین ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ مہسن میں ڈالو، لٹاؤ مٹک اور کالی مرچوں کے ساتھ فرنی کر کے نکال لیں۔
- ۴۔ پھر اس میں فرنی کی ہوئی پکین، کالی مرچ، لٹاؤ پیسٹ اور کالی مرچ ڈال کر گوندھ لیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر چند دھن سے دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- ۵۔ اور ان کو 180°C پر چند دھن سے دس منٹ گرم کر لیں اور گوندھے ہوئے مہسن کی روٹی تل کر چھوٹے چھوٹے پکڑ کر گوندھے ہوئے مٹک لیں۔
- ۶۔ گٹائی کی ہوئی اور دن برے میں رکھ کر آٹھ دھن سے دس منٹ کے لئے جیک کر لیں۔

پیرز نشیش

اور دن سے نکال کر اوپر سے سب پند پار یک کٹی ہوئی ٹیڈ مرچ، مشروہ اور تار دن سے سا کرش مٹی جاپے پر حوہ لیں۔
تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ | جیک کا وقت: آٹھ دھن سے دس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اجزاء		پے		تھیں	
100	گرام	آدھی پیالی	پیش	180	گرام
300	گرام	آٹھ سے دس سو	کھن		
آدھی پیالی		آدھی پیالی			

میں ایک سے دو کمانے کے چھٹا پانی (اٹھس اور اسے پھیلیوں سے گوندھتے ہوئے کچیاں کر لیں
 ایکسٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں
 میں چائے کے چھوٹے ٹکڑے کر کے (اٹھس اور کھنوں) ڈال کر پلٹے ہوئے پانی پر رکھ دیں

- پریزنیشن

ان کلمات سے نخرج راہ اور خوبصورت پائلیٹ کو سچائی کی باری میں ان کے ہتھ پیرہن کے ساتھ پیش کریں

آزادی کا وقت: چار رو سے بیس منٹ | پکالنے کا وقت: تین سے چار منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد



سنگاپور میں رائس

اجزاء

پکن
چاول
آٹکھینی
تھک
لبن کے جوئے

200 گرام
دو پیال
ایک پیالی
حسب ذائقہ
چار عدد

کچی ہوئی لالی مرغ
کالی مرغ کدوئی بھی ہوئی
شملہ مرغ
کاجر
بند کو بھی

ایک کھانے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
ایک عدد
ایک عدد
ایک پیال

برنڈی دھار
کچپ
سویا ساس
پلی کارلک ساس
ماچہ تیز

دھندو
دو کھانے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
ایک پیالی

کارن طار
ہری مرچیں
ڈال ڈال کوٹنگ آئل
حسب ضرورت

ترکیب

- پکن کی چھوٹی بوئیاں کات کر دھوئیں، شملہ مرغ کے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ کاجر کو کول قتلون میں کات لیں اور ہری پیاز اور بند کو بھی کو بار یک کات کر رکھ لیں۔
- پکن میں دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کوٹنگ آئل کو گرم کریں، ہری مرچوں اور لسن کو گھل کر اس میں ہلکا سا فرائی کریں۔ پھر اس میں پکن کی بوئیاں ڈال کر وہ سے تین منٹ تیز آگ پر فرائی کریں اور اس میں کچی ہوئی لالی مرغ بھی ڈال کر تیز آگ پر
- اس میں تھک، کالی مرغ، لال مرچیں، سویا ساس، اور پلے کارلک ساس ڈال کر اچھی طرح غالیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر وہ سے تین منٹ پکائیں اور آخر میں کارن طار کو وہ سے تین کھانے کے چمچ خضے سے پانی میں گھول کر شامل کر دیں۔ گاڑھا ہونے پر چھ لے سے اجاڑ لیں اور ڈھک کر رکھ دیں
- چاولوں کو بال کر رکھ لیں، آٹکھینی کو بال کر پانی چھان لیں اور ڈال ڈال کوٹنگ آئل میں اپ فرائی کر کے رکھ لیں
- ماچہ تیز ساس بنانے کے لئے پیالے میں کچپ، آدھا چائے کا چمچ کچی ہوئی لالی مرغ اور ماچہ تیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن

طاہر میں پہلے چاولوں کو پھیلا کر ڈالیں، اس پر فرائی کی ہوئی آدھی آٹکھینی ڈالیں پھر پکن کا آدھا ساس ڈالیں، ماچہ تیز ساس ڈال کر دوبارہ سے فرائی آٹکھینی کی تھک لیں اور آخر میں پکن ساس ڈال دیں۔ اس حیرت انگیز ڈش کو گرم گرم انجوائے کریں

تیار کیا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: پچاس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

جزء

آدم کا گلو	پیارا	ایک خود درمیانی	یہی ہوئی لال مرچ	آدم کا پائے کا بیج	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
حسب ذائقہ	لہار	آٹھ سے دس عدد	یہی ہوئی کالی مرچ	آدم کا پائے کا بیج	برادھیا	آٹھ کھلیں
ایک کھانے کا بیج	خیریت کالی مرچیں	پھر سے آٹھ عدد	دھیا پائے کا	آدم کا پائے کا بیج	اللہ کر تک آگ	آٹھ کھلیاں
ایک عدد	خیریت الی مرچیں	تین سے چار عدد	مقید نرم	ایک پائے کا بیج		
دو کھانے کے بیج	کئی ہوئی لال مرچ	آدم کا پائے کا بیج	فرق کریم	ایک کھلیاں		

وہ

خاک کو ہال کر دیں، اور لہذا کو چیل کر لینے کریں۔ گوشت کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسکا ہال، لہا، ہلک اور اطراف کی سفیدی کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ لیں۔
 چکن میں دو کھانے کے چمچ **الٹا کوک** آئل میں بہت کالی مرچیں اور زرد الائ کر کر ڈالیں، پھر اس میں اور کک لینیں اور پانچواں چمچ مرچ بھجھیں۔
 مٹی ہونی اور مٹی والے مرچیں، کالی مرچ اور پنا ہوا دھنیا والے کر کے لیں لیٹھ دے تو تک بھجھیں۔ پھر اس میں لینے کے لئے لہا تر والے کر دہ مٹی آٹے پکھنے رکھ دیں۔
 اور مٹی طرف **الٹا کوک** آئل میں میرینٹ کے ہونے گوشت کو تھیرا فرم کریں اور اسے مٹانے کے پھر میں ڈال دیں۔ اس تک کر مٹی آٹے پکھنے رکھ دیں۔
 گوشت ٹکڑے بہت لال مرچ **الٹا کوک** آئل میں فرمائی کر کے اچھے سے تر کا ڈال دیں۔ کریم والے کر بار کک، کٹی ہوئی مرچ اور چکن اور ہوا دھنیا چمک دیں۔

پیشکش

ماہنامہ نائن میں ڈال کر حسب پتہ حوالہ یا روٹی کے ساتھ پیش کریں

تجلی کا وقت : آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت : پندرہتیس سے چالیس منٹ | افراد : چار سے باجج کے لئے

آلو چھولے کی بھجیا

اجزاء

آلو
سبزی پتے
نمک
لہسن کے جوس
کٹی ہوئی ایل مرچیں
چائے پانی
میتھی دھن

دودھ اور مینے

ایک پال

صوب ڈاکٹر

دو سے تین عدد

ایک کھائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

چند دانے

آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

ہاند پتے

دو سے تین عدد

صوب لہند

چائے کھانے کے چمچ

بھجیا

بھجیا

کڑی پتے

برہی مرچیں

برہی مرچیں

آدھا کھولے آمل

ترکیب

آلو پھیل کر چھولے گارے کر لیں اور تھوڑے کوبالی کر رکھیں

چھین میں آدھا کھولے آمل کو گرم کر لیں اور اس میں دلی بھجیا بھجی

بھجیا میں پار یکہ کئے ہوئے لہسن کے جوس اور ایل کرستی می دوئے کھانا دلی میں۔ ایل میں ایل اور کئے ہوئے

دال کو تھوڑے آچے پر فرنی کریں

بھجیا میں دوئے پتے اور نمک دال کر تھوڑے طرح ملا لیں اور ایک سے ڈیڑھ چائے پانی دال کر پکے رکھ دیں

جب پکے چائے آچے دلی کر کئے جبکہ دلی میں پانی سے سات۔ صوب لہند صوب لہند صوب لہند صوب لہند

بکے پکے بھجیا میں۔ پار یکہ کئی دلی برہی مرچیں اور چھوٹا ڈال کر گرم کر رکھ دیں

پیریزنیشن

اس طریقہ پر بھجیا کو گرم کر لیں اور یوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: دلی سے پار دھنٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

200 گرام	دبہ، قند	ایک پائے کا کھج	اجرو کی ہسی ہوئی	ایک پیالی
مصوبہ اٹھ	حک	ایک پائے کا کھج	تھانم پاؤڈر	مصوبہ اٹھ
ایک بیکٹ (00)	دبہ، ج	آدھی پیالی	الہامیہ آمل	ایک کھانے کا کھج
ایک پائے کا کھج	قندی		وہاٹھ ساس کے اجزاء	ایک کھانے کا کھج
آدھا پائے کا کھج	کولی مرئی ہسی ہوئی	50 گرام	مارجرین یا مکھن	ایک پیالی
		50 گرام	میدہ	ایک کھانے کا کھج
		نہیں پیالی	۲۰۰	چار کھانے کے کھج

[illegible]

تھکے پانی میں لڑائی کی جیسے کھیل بھٹکے پانی میں اور بھٹائی میں چھلان کو اس پر غصہ پانی بہا دیں
 گرم پانی کو دیر تک نہیں سے چار گھنٹے کے بیچ (200°C) کی کوٹھلی آگ پر ایک سے دو حصے کے لئے گرم کریں اور چار ڈالیں کہ دھکا سازم سے بے تکلف فراموش کریں
 تمام پانی کو بلی سیر میں شامل کریں تین سے چار حصے فراموش کر کے اس میں تھکے پانی کو صحت کا جویت (ال) دیں اور کھجور طرے طار کر چوسے سے تیار کریں
 جوہر تک (شکر) کو دھکا ساز چھان کر کے پر آدھی لڑائی کی بنیاد رکھیں پھر دوا صبا جیوں کا کھجور پیلا کر کھجوریں ، یا تھکے پانی (ال) کر (ال) صفا ، چلی ساس ، دوا جی اور تمام دواؤں اور پھر کھجوریں
 ال (ال) دوا صبا جی دوا جیوں اور خرمیں اور (200°C) کی پھڑک دیں۔ پہلے سے گرم کیے ہوئے اور ان میں 200°C پر میں سے بچیں حصے تک ایک کریں یا دھکا ساز کھجوریں سے گولڈن زرافون ہو جائے
 بے ساس پانی کے لئے

عبدالله بن عبدالمطلب

اسات سے اٹال کر چوکو گھوڑے کاٹ کر گرم گرم پیش کریں۔

تجاری کا وقت: تمہیں سے پینتیس منٹ | ایٹک کا وقت: تمہیں سے پچیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

گرلا فشن دو پیمین گارلک ساس

اجزاء

بھلی کے تھے	آدھا کلو	لیوں کا رس	تین مکائے کے بیج
تک	حسب ذائقہ	میدہ	حسب ضرورت
لیوں کے ہونے	تین سے چار عدد	فرنیل کریم	آدھی پیالی
سلیب مرغ بھی ہوئی	آدھا پائے کا بیج	مارجرین یا پھن	دو مکائے کے بیج
پسی ہوئی ال مرغ	ایک پائے کا بیج	الہ آلو کلک آئل	دو سے تین مکائے کے بیج

ترکیبے

- بھلی کے تھوں کو صاف دھو کر لٹک کر لیں اور ان پر جبکہ اور ال مرغ اچھی طرح نکالیں
- گرل بھیں کو چوبیس سے پندرہ سیاتی آٹھ پر رکھ کر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں پھر اس پر الہ آلو کلک آئل ڈال دیں
- بھلی کے تھوں پر ہلکا سا فلک میڈہ چھڑک کر اچھی گرل بھیں پر رکھ دیں ایک سے دس منٹ بعد جب ایک طرف سے اچھی طرح گرل ہو جائے تو دوسری طرف سے گرل کر کے نکال لیں
- مارجرین یا پھن کو چھوٹے سائے چٹائی میں بھٹکا کر اس میں کچلے ہوئے لیوں کو فرانی کریں پھر اس میں ایک مکائے کا بیج میڈہ ڈال کر بھوس ڈالو شوہر آنے پر لیوں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شافی کر دیں
- چوبیس سے پندرہ سیاتی میں تک اور سلیب مرغ بھی شامل کر دیں

پیریز ٹیشرفے گرم گرم گرل کی ہوئی بھلی کو فلیٹر میں رکھ کر اس پر سس ڈال کر پھین کریں



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

بھرے ہوئے انڈوں کا سالن

اجزاء

اٹھ سے	چار عدد	بلدی	آدھا پائے کا بیج
تک	حسب ذائقہ	پنسا ہوا دھنیا	ایک پائے کا بیج
پنسا ہوا لیسن	ایک پائے کا بیج	سلیب رو	ایک پائے کا بیج
آلو	ایک عدد	پری مرچیں	دو عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	برادھنیا	چار مکائے کے بیج
لہار	دو عدد درمیانی	لیوں کا رس	ایک مکائے کا بیج
ال مرغ بھی ہوئی	ایک پائے کا بیج	الہ آلو کلک آئل	چار مکائے کے بیج

ترکیبے

- انڈوں کو پانی کر چھیل لیں، انڈوں کو پانی کے رخ پر دو ہان سے کٹ لیں اور اسٹیل سے زردی نکال لیں
- آلو کو پیش کر کے اس میں تک، باریک کی ہوئی پری مرچیں، دو مکائے کے بیج، باریک لٹا ہوا برادھنیا اور لیوں کا رس ڈال کر ملائیں۔ پھر اس میں انڈوں کی زردیاں شامل کر دیں
- اس کچھر کو تھکے ہوئے اٹھ سے ایک چٹے میں بھر کر اسے دوسرے چٹے سے بند کر دیں
- باریک کی ہوئی پیاز اور الہ آلو کلک آئل میں فرانی کریں، پھر اس میں برادھنیا پنسا ہوا لیسن ڈال کر بھوسیں، موٹے کے ہونے کے لئے لٹک لٹک، بلدی اور دھنیا ڈال کر بھلی آٹھ پر رکھ کر اچھی
- جب لٹا اچھی طرح گل جائیں تو اس میں زردیوں کا پتلا جو کچھ ڈال کر بھوسیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر اس میں چار کے ہوئے اٹھ سے رکھ دیں
- برادھنیا چھڑک کر پیاز سے صحت صحت ہم پر رکھ کر اچھا کریں

پیریز ٹیشرفے اس صحت پت چار ہوئے والی ڈش کو صحت پتہ دان یا پراٹھوں کے ساتھ پھین کریں





پکن وائنٹ فورم اور پوری پرائم

اجزاء

پکن

ٹمبل

اورک بس پاپا

ایک کم

حسب الکھ

دو کھانے کے چمچ

پیاز

ہری مرچیں

تازہ ال مرچیں

دو عدد بی

چوتے آٹھ عدد

چار سے چھ عدد

سفید سرخ پس ہوئی

یا آٹھ جوتی

دس

آدھا پائے کا پیچ

آدھا پائے کا پیچ

ایک پیالی

قریش کریم

کھانا

1/2 VTF پی

آدھی پیالی

ایک پیالی

آدھی پیالی

ترکیب

- پکن کو جو کریمک اورک بس، سفید سرخ اور چائل جوتی کے ساتھ سرخ پیٹ کر کے رکھ دیں یا ڈکھائی کریم میں مرچوں اور ال کے ساتھ پیس لیں۔ پکن میں 1/2 VTF پی کو گرم کریں اور اس میں چائے کا پیچ چھڑکیں اور پیس طرح پیس لیں
- پکن میں سرخ پیٹ کیا ہوا پکن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈسک کر پکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- دب دی کا پانی خشک ہو جائے اور پکن لگے پر آ جائے تو اس میں کھانے کو پورا کر کے ڈالیں
- تین سے چار منٹ پکے کے بعد جب کھی پیچہ دہنے لگے تو اس میں کریم ڈالیں۔ ایک کھانے کے چمچ 1/2 VTF پی میں ال مرچوں کو پیسہ فرمائی کریں اور فورے پر ڈال دیں
- پکی آٹھ پر دس سے تین منٹ دم پر کر کے پورے سے اتار لیں

پیرینٹیشن

اس بارہ دست فورم کا پھر پر مودہ لینے کے لئے اسے پوری پر اٹھے کے ساتھ پیش کریں
پوری اور ہارنے کے لئے چار کھانے کے چمچ میہ کے کو ایک چائے کا پیچ پکی اور ایک کھانے کے چمچ 1/2 VTF پی میں پیس کر کے پیس
آدھا کھانے کے کو لنگ ڈال کر کو پیس لیں اور اس کے پیسے ہائیں، ہر پیسے کے درمیان میں پیس ہوا میہ بھر کر پکھ لیں۔ فرم لنگ پکن میں ان پرائسوں کو 1/2 VTF پی میں اسے فرمائی کریں
تازہ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکالے کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ | افر او: پانچ سے چھ کے لئے



چکن وڈ گرلڈ پوٹیشو

اجزاء	آدھ کلو	اورک بسن پاپا	ایک کمانے کاٹی	زطران	ایک بگی
آلو	دو عدد ریمائے	وہی	ایک پیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
تک	مسب ڈاکٹ	کالی مرچ گدائی کس ہوئی	ایک کمانے کاٹی	دالدا کوکلب آگل	آدھی پیانی

ترکیبے

- چکن کی چمک روٹیاں کاٹ کر صاف و صحر کر رکھیں، مرچوں کو لمبائی میں کاٹ لیں
- آلوؤں کو کچن سے چار صاف ایل کر رکھیں، پانی میں ڈال دیں اور مکمل خشک ہونے پر انہیں پھیل کر مونے خشک کاٹ لیں
- زطران کو دس سے پندرہ ٹیپ کے بے مائیکرو وے ہون میں رکھیں پھر چورا کر کے وہی میں ملا کر میٹ لیں۔ ساتھ ہی وہی میں تک الیک بسن اور کالی مرچیں شامل کر دیں
- وہی کے کچرے میں چکن کو میزینٹ کر کے پندرہ سے تیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- چار کمانے کے کچے دالدا کوکلب آگل میں تک اور آدھا چائے کا کچے کالی مرچ ڈال کر انہیں بھرا سے نکالکے اسے میں برش سے لگائیں۔ آلو کے خشک پسیا کر رکھیں اور ان کے اوپر دالدا کوکلب آگل لگا دیں۔
- پیلے سے گرم کئے ہوئے آلوں میں 150C پر پندرہ سے تیس منٹ یا سبزی ہونے تک گرل کر لیں
- جین میں دالدا کوکلب آگل کو گرم کر کے اس میں میزینٹ کی ہوئی چکن ڈالیں اور دس منٹ آگے پڑا رکھ کر پکے رکھ دیں۔ وہ وہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے اور پھر گل جائے تو جل میلید ہونے تک بھون لیں
- اوپر سے گرل کئے ہوئے آلو کو گرل کی ہوئی ہری مرچیں چھڑکیں اور پکی آگے پروم پر رکھ دیں

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

پریزنٹیشن: گرم گرم ہاش میں کمال کرگا رنگ برنگ کے ساتھ پیش کریں



تیار کی کا وقت **دو**ں سے بارہ منٹ | پکا لے کا وقت **دو**ں سے بارہ منٹ | افرار: تمہیں سے چار کے لئے

اجزاء

آدمی پیرانی	آدمی پیرانی	آدمی پیرانی	آدمی پیرانی
آدمی پیرانی	آدمی پیرانی	آدمی پیرانی	آدمی پیرانی
مسب ضرورت	مسب ضرورت	مسب ضرورت	مسب ضرورت

تذکرے

- جب تک کہ کونسل کا حکم کچھ بھی نہیں ہے، لیکن اس وقت لال مرچوں کو تو بے پرواہی میں
- نہیں رکھا جاتا کہ کونسل اس کو بھی جاننے والی لال مرچوں کے ساتھ جھگڑا کرے یا چاہے کھانے میں نہ لے
- تو اس وقت میں میں دو تین کھانے کے بعد **اللہ اکبر** کہہ کر لال مرچوں کو گرم کر لیں اور اس میں جھگڑا کر کے کھانے پر
- فرمائی کہ کھانے لال مرچیں
- بیٹہ میں سمجھا جائے کہ اب مرچیں کھانے پر لال مرچوں کو لال کر لیا جائے کہ وہ فریادیں کہ میں دو کھانے کے بعد
- **اللہ اکبر** کہہ کر لال مرچوں کو کھانے پر لال کر لیں اور چارہ پتہ پتا نہیں
- بچہ میں فرمائی کہ جو ہے **بیٹہ** لال مرچیں کھانے میں لال کر لیں اور چارہ پتہ پتا نہیں

پریزنیشن

ان حریار مجاہدوں کو حسبِ پسند اپنے اپنے چاول یا پاستے کے ساتھ جوڑی کر دی۔

تیار کی کا وقت: تمہیں سے بھیجیں منٹ | لگانے کا وقت: تمہیں سے پچاس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اجزاء

پکچن	آرٹھ کو	آلو	دودھ دوسریاٹے
پاواں	آٹا پیالی	لہار	دودھ دوسریاٹے
مک	کھانکھ	کالی مرچ پیس ہوئی	آدھا چائے کا کچی
پاواں	ایک کھانے کا کچی	گرم مصالحہ پیاز ہوا	آدھا چائے کا کچی
پاواں	ایک عدد	نری پیٹ	چند پیٹ
کچر	دودھ	دال کا ایلے آٹا	تین سے چار کھانے کے کچی

کے

- چکن کو دھوا کر پائے رکھ دیں۔ چائے اور دودھ چاروں کو کھنک کر لیں۔
■ بسب چکن گتے پکے جائے تو اسے سختی سے نکال کر پٹیاں سلجھ کر لیں اور چکن کو دھوا دھو چلی ہیں ذیل دیں اور
■ ساتھ ہی آلو اور کشمکش کے دوتے کا تری بھی شامل کر دیں۔
■ فرمائیکے چین میں ذللہ اولیہ کو کل کو گرم کر کے اس میں پختہ کو سیربی فرمائی کریں اور اس میں اس نمز اور دھوا چاول
■ ذل کر بھی طرح جھومیں
■ نمز گتے پر اس کچر کو چکن کی سختی میں ذل دیں۔ نمز کے نکال مرچ اور گرم مصالحہ ال کر چکن کی مرغ پر رکھ دیں۔

پیریز ٹیٹر

عاجل و مکمل بخنے پر اسے گرم گرم چائوں میں نکال لیں اور لیٹوں ڈال کر اس منظر و دشن کا لطف اٹھائیں



گلپنڈ چپکن ونگز

اجزاء	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو
چپکن ونگز	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو
پالک	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو
تک	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو	آدھا کلو

ترکیبے

- چپکن ونگز کو صاف دھو کر دھواں میں کالت لیں اور ان کو اعلیٰ مسن، تنک اور ایک چائی پانی ال ال کرنا ہلے رکھ دیں۔ پھی آٹے پر پکاتے ہوئے جب گھنے پراہتے تو چمپے سے اتار لیں اور چھلکی کو چھائی کرنا چاہیں
- پالک کو صاف دھو کر اچھے دسے پانی میں ڈالیں اور تین سے چار منٹ بعد اس پر صفائی اپنی بہاویں۔ چھلکی میں رکھ کر خشک کر لیں اور پالک، ایک چمچ کر لیں
- چپکن میں ڈالنا کو گلے آگل میں پالک کو تیز آٹے پر فرائی کر کے چھل لیں۔ پھر ای چپکن میں دایہ دال کر بھجیں اور خوشبودارے چپکن میں چھلکی اور کریمہ شامل کر دیں
- تکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملائیں اور ساتھ ہی پالک اور کالی مرچ ال ال کرنا چھیں
- فرائیگ چپکن مارجرین یا بھن کرنا کھانا اس میں ایلے ہوئے چپکن ونگز کو فرائی کریں۔ جب ان کی رنگت سہری ہونے لگے تو کچی ہوئی مرچیں، سو یا سو اس اور برٹوں بھگوان ال کر بھلی آٹے پر دم پر رکھ دیں

پیرینٹیشن

بھجیں پالک کریم سو اس اچھا کرنا پھر پالک ونگز رکھیں اور گرم گرم رکھ کر بچے کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

دال کے احباب کوشت

اجزاء
گوشت

آدھا کلو

پیاز

ایک عدد دھانی

سرکہ

آدھی پیالی

گاجر

دو عدد

بہنی ہوئی دال مرچ

بڑی مرچیں

چار سے چھ عدد

نمک

حسب ذائقہ

بلہی

ایک پائے کا ٹکڑا

دھوا پائے کا ٹکڑا

ایک کھانے کے کٹ

خوشن کے چرے

چار سے چھ عدد

عسبہ دلی

آدھا پائے کا ٹکڑا

دھوا پائے کا ٹکڑا

ایک کھانے کے کٹ

اورک پھا ہوا

ایک کھانے کا کٹ

کھنکھ

آدھا پائے کا ٹکڑا

دھوا پائے کا ٹکڑا

ایک کھانے کے کٹ

ترکیب

- بار پختی ہوئی پیاز کو ۱۱۱ کھنکھ میں خراقی کر لیں۔ پھر اس میں اورک، نمک، دال مرچیں اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ہموں۔
- گوشت کی رنگت جلد میں ہونے پر اس میں ذرا سے دھوا پائی پانی ڈال دیں۔ دھوا پائی آگنی پر پکاتے ہوئے اہل آنے پر آگنی بجلی کر کے ڈھک دیں۔
- گاجروں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور دال کی پارک سے سناٹا نکال لیں۔ نمک اور بلہی کا کڑا پھیر لیں اور دھوا پائی آگنی پر پکاتے ہوئے اہل آنے پر آگنی بجلی کر کے ڈھک دیں۔
- چائے میں سرکہ ڈالیں، بڑی مرچوں کو صاف دھو کر پتے اکٹلیں، لہسن کے جڑوں کو دھوا پائی سے کٹ لیں اور دال کی پارک سے سناٹا نکال لیں۔ ان تمام چیزوں کو سرکہ میں ڈال دیں اور دھوا پائی آگنی پر پکاتے ہوئے اہل آنے پر آگنی بجلی کر کے ڈھک دیں۔
- گوشت گھٹے پتے پائے سے آدھے اچھی طرح ہموں، لہسن اور اس میں گاجروں کا کڑا پھیر لیں اور دھوا پائی آگنی پر پکاتے ہوئے اہل آنے پر آگنی بجلی کر کے ڈھک دیں۔

پوری تیار شدہ برائوں کے ساتھ اس سفر دال پارک گوشت کا دھوا پائی

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکاتے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افران پار سے پانچ سے لے





ساوتھ انڈین منسٹریڈ چکن

اجزاء	آدھا کلو	ایک	ایک	ایک	ایک	ایک
چکن بریسٹ	آدھا کلو	ایک	ایک	ایک	ایک	ایک
تک	سب ڈال	کالی مرچ کھن ہوئی	کالی مرچ کھن ہوئی	کالی مرچ کھن ہوئی	کالی مرچ کھن ہوئی	کالی مرچ کھن ہوئی
میوہ	چار کھانے کے کچے	چار کھانے کے کچے	چار کھانے کے کچے	چار کھانے کے کچے	چار کھانے کے کچے	چار کھانے کے کچے

ترکیبے

- چکن کو صاف کر کے، پھر زردی میں رکھیں۔ چکن کے چاروں طرف سے کر لیں۔ پری مرچوں کو ہارڈ پکھن لیں۔ چکن میں تک، کالی مرچ، پٹی ساس اور دو سر شاڑ ساس ملا لیں۔
- اس پھر چکن کو میزین کر کے ایک کھن کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- پھر چکن کو فریج سے نکال کر اس میں خشکی کی ہوئی کریم ملا لیں۔
- چکن کی ہڈیاں کو پیلے۔ یہ سس روٹی کرینا پھر پیلے۔ ہارڈ سے اٹھ کر پری مرچوں کے چاروں طرف سے پکھن لیں اور گرم ڈال ڈال کو کھن میں سسری فرائی کر لیں۔

پیریزنٹیشن

اس صبح اور چکن کو سس ڈال ڈال اور پری مرچوں (اٹل روٹی کے چھوٹے ٹکڑے) ڈال ڈال کو کھن میں سسری فرائی کر لیں۔ اسے ساتھ گرم کریم پش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: دس سے چار گھنٹہ | اطراؤ: تین سے چار کے لئے



اوگریشن پوٹیسٹو

اجزاء

آلو	آدھا کھم	لہسن کے جوئے	مہبہ ڈالک	تازہ لال مرچیں	دس سے تین عدد	ایک پیالی
شیراز	چھوٹے آدھ عدد	لہسن کے جوئے	دس سے تین عدد	مہبہ	دو کھانے کے چمچ	ایک پیالی
سبز	ایک پیالی	پتوں پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	اجو کن	آدھا چائے کا چمچ	دو کھانے کے چمچ
بروکولی	ایک پیالی	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	تھنم	آدھا چائے کا چمچ	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- آلوں کو پھیل کر ہلکے کاٹ لیں، بروکولی کے چھوٹے چھوٹے پھل ملے کر لیں
- فرائنگ پین میں آدھا پیالی پانی میں پتوں پاؤڈر ڈال کر بالے دیکھیں اور پانی آنے پر اس میں آلو کے قے، بروکولی اور شیراز ڈال دیں
- ڈھک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں اور جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو کالی مرچ چھڑک کر پکے سے اتار لیں۔ پھیلا کر تمام سبز یوں کو خشک کر لیں، پانی رہنے کو آلو کے قے ٹوٹے نہیں
- دبائے ساس بنانے کے لئے فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ کچلے ہوئے لہسن اور مہبہ کو بھجھیں۔ اس کی رنگت سنہری ہونے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دو عدد مل کریں اور ٹھوکی کے قے سے ملائے جائیں
- پیکر ساس ہونے پر پکے سے اتار لیں۔ اس میں ہارک کچی ہوئی لال مرچ، لک، اجو کن، تھنم اور مکھن کیا ہوا پیچ ڈال کر ملائیں
- ٹشٹ کی جگہ ڈال میں دس سے تین چمچ دبائے ساس پھیلا کر گچ نہیں بھراں پر پکے ہوئے شیراز، شیراز اور بروکولی ڈال دیں۔ پھر آلو کے قے پر پانی ڈالیں اور آخریں دبائے ساس ڈال دیں
- اور دن کو 180°C پر گرم کر لیں، تیار کی ہوئی ڈش کے اوپر ڈال کر کھانے کی جگہ رکھ کر دس سے بارہ منٹ بعد جب سنہری ہونے پر آجائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن

ایک کتا ہوا تازہ پارسل چھڑک کر گرم گرم پیش کریں

پوری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | خشک کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

خشخاش کا حلہ

اجزاء

خشخاش	ایک پیالی	پھولی الائچی	چھوٹے آٹھ
بادام	ایک پیالی	چاندی کے دلی	مضبوط
چینی	دو پیالی	اللہ VTF بھتی	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی		

ترکیب

- خشخاش اور بادام کو ٹیگہ ویسٹہ دھوئے پانی میں بھگو کر رکھیں، پھر دو سے تین مرتبہ پانی چھینکے ہوئے اسے صاف دھو لیں
- خشخاش کو پانی سے چھان لیں، اسے شراب تیار بھیجا کر اس پر پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- بادام کو چھیل لیں، پھر بادام اور خشخاش کو کھار کر ایک ٹریس لیں
- دودھ کو ہائیلے بھیں اور اس میں بھی ہوئی الائچی ڈال کر تین سے چار صحت پانی لیں
- چینی میں اللہ VTF بھتی ڈال کر تین سے چار صحت گرم کریں اور اس میں خشخاش اور بادام کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ خوشبو آنے لگے
- خوشبو آنے پر اس میں چینی ڈال کر دس صحت تک بھوئیں اور آخر میں اس میں دودھ شامل کریں۔ پھر اتنی دیر بھوئیں کہ حلہ کا اسیا ہو جائے

پریزنیشن

ملوے کو توبے سے اتار کر اسے میں پھیلا کر کال لیں اور چاندی کے دلی سے سجا کر گرم گرم نوش کریں



تیاری کا وقت: ایک سے دو گھنٹے | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے سات کے لئے

بند گوشتی کی کھسیر

اجزاء

پاول	ایک لیٹر	کٹ ریڈ ٹمبل	ایک پیالی
بند گوشتی	ایک پیالی	پھولی الائچی	چار سے پانچ ٹھہ
چینی	ایک پیالی	بادام پیسے	مضبوط
	ایک پیالی	اللہ VTF بھتی	دو کھانے کے کچے

ترکیب

- خوشبو دار دونے ہوئے پاولوں کو غسل کے صاف پیر سے سے ابھی طرح بچھ لیں۔ ایک کھانے کا کچ
- اللہ VTF بھتی کا کھانے ہوئے دودھ میں ڈال کر پکھ کھریں۔ دھتے دھتے سے بچھ چاٹے رہیں
- بند گوشتی کو بار یک سٹل کریں۔ الائی کے دالے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پیسوں کو بار یک کٹ لیں
- فرانیف میں ایک کھانے کا کچ (اللہ VTF بھتی) ڈال کر اس میں الائچی اور بادام پیسے ڈال کر کوٹ لیں
- لیں۔ پھر اس میں بند گوشتی ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ دودھ بھٹی طرح نرم ہو جائے
- فرانی کی ہوئی بند گوشتی کو دودھ میں ڈال کر دس سے بارہ صحت پکھیں پکھیں گئے پرا جائے تو چھنی اور ستر دس
- ٹمبل ڈال کر بھٹی آئی پرا جب تک کہ پکھ کھریں (گھیر کے اندر کچھ ضرور کھیں تاکہ بال کر بھٹی سے باہر نہ آئے)

پریزنیشن

ابھی طرح گاڑی ہوئے پدش میں نکال کر فرنیف میں رکھیں اور پختی ہوئے پر پش کر کے سہانوں سے تر لیں





مبشی حلوہ

اجزاء

نہارے آسکے آٹھوئی پاؤں	150 گرام	بھوس کا دس	پار کھانے کے بچے	دھرت	مبشی
دھ	دو لیٹر	پٹنی	آدھا کلو	پانی	آدھا لیٹر
مہو	300 گرام	پاکوئی رنگ	ایک چٹائی چائے کا چم	دال (VTF) پانی	ایک پیالی

تزیین

- نشا سے کو پانی میں ڈال کر بچے چائے آٹے ابھی طرح حل کر لیں پھر اس میں پٹنی ڈال کر ملا لیں
- دو لیٹر کا گلاس ڈال لیں اور دھال آٹے پر اس میں نشا سے کا پھیر ڈال کر ملا لیں اور مٹی آٹے پر پختہ کھریں
- آخرت کی گڑی کو صاف کر کے اس کے چھوٹے گولے کر لیں
- ۱۱۱ چمکتے ہوئے جب کالہ مہو لے پ آ جائے تو بھوس کا دس ڈال کر آٹے تیز کر دیں اور دھ پختہ کر پٹنی کی شکل کا ہو جائے تو آٹے اور مٹی کر کے مشعل بنی چائے رہیں
- پختہ ہوئے جب ڈھل روٹی کے چورے کی شکل میں آ جائے تو دال (VTF) پانی ڈال کر بھوتا شروع کریں
- آخرت کی گڑی اور پاکوئی رنگ ڈال کر ابھی طرح بھوئیں اور مٹی ملے ہوئے پر پوسے سے اتر لیں

پیریز نیشا سے پٹنی کی ہوئی کرے میں پھیلا کر ڈالیں اور آخرت کی گڑی سے سہا کر موسم سرما میں صاف اٹھائیں۔



ریکارڈ زریسیایے
کنوینشنل سٹے وینر
کراچی سے فائزہ بی الدین قرار پائی ہیں

فشر بوتلی نمک

اجزاء	مجمعی	آدھا کلم	بروکولی	ایک چمنا پھول	کئی ہولی ال مرغ	ایک چمنا کھج	تین	دو کھانے کے کچ
نک	سب ڈالک	سے پی کارن	۱۱ سے تین عدد	سرک	مو یا ساس	ایک کھانے کا کچ	۱۱ ڈال ڈالک آکل	سب ضرورت
اورک لسن پنا ہوا	ایک چمنا کھج	آلو	۱۱			دو کھانے کے کچ		

ترکیبے

- مچلی کی چکور پونیاں کر لیں، کاجر، بے پی کارن اور آدھے کھجے کھجے کر لیں، بروکولی کے کھجے کھجے پھول ٹیڈہ کر لیں
- ایک چمنا سے لک وادک لسن، ڈال مرغ، مو یا ساس اور سرک ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں مچلی کو نمیرینٹ کر کے رکھ دیں
- آلو، بروکولی اور کاجر کے کھجوں کو پانچ منٹ کے لئے اہال کر ڈال لیں
- مچلی کو صاف لے سے ڈال کر اس پر تین پھریں اور اسے تین سے چار کھانے کے کچ ڈال ڈالک آکل میں نمیری فرانی کر کے ڈال لیں
- بھاری مصالحے میں ہڑوں کو روئل کر کے ڈال ڈالک آکل میں فرانی کر لیں

پریزنٹیشن

چون کو خوش کرنے کے لئے ان تمام چیزوں کو شافٹ سٹکو پر لگا کر اس غذا بیت نمیری ڈش کا لطف اٹھا لیں

تیاری کا وقت: چار دس سے تین منٹ | فراٹنگ کا وقت: دس سے چار دس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

فائزہ بی الدین کا تعارف

آپ کا بچا خوش چاہتا اور ت سے کھانوں کا نمین ہے۔ میں نے اسے دو صحت بخش اور
دھارکہ ریسیپز سیکھتی ہیں۔ انہوں نے مچلی کو مختلف انداز سے نمین کئے یا کھانوں کی
لاٹ اور مختلف کو کھانے کر دیا ہے۔ آپ بھی آزما لیں۔

یہ جوتے ہیں پہننے کے

کیک نہیں ہیں کھانے کے

ایلی ٹیکل کی رپورٹ کے مطابق ڈیزائنر Chris Campbell نے کیک جوتے تیار کئے ہیں۔ ایک آدھ گھنٹہ میں بس صرف آرائشی کے لئے مکان کے شہ کیک میں کھانا دیکھ کر ہر باتوں ایسے جوتے بنائے جوتے جن کے ذریعہ دنیا جوتے، پٹر کرے اور پلٹے دھڑکتے پاؤں سے مشابہت کریں۔

پہننے میں ایک ہالی ٹیبل سینڈز میں پنہیں ایک شہ کیک میں قمر و صحت کے لئے رکھا گیا ہے۔

Chris کے ہمارے میں نہیں

مکتوں میں مشہور ہے کہ وہ جوتوں

کی صنعت میں انقلاب لانے کا جوتوں

دیکھتے جوتے کھپنے کام کو بہت اور خوش اسلوبی

سے ایجاد کرتے ہیں۔ آپ کھانا میں جوتے کھانا بننے شوق سے کھاتے

ہیں اور خاص کر کیک جوتے کی وٹت کھاتے ہیں کھانا کھانے کے نام پر کیک

وہ دیا جائے تو آئی سے دیکھ کر جوتے ہیں۔ اسی عادت کے سبب انہیں

اپنے شہ کی ہر چھوٹی بڑی شہ کی کاروباری صہ ہے۔ مگر کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا

کہ وہ جوتوں پر کیک کی خمیر انا، کرکے cake کا نام بھی مکت پر رکھیں

گئے۔

کہتے ہیں کہ جوتوں کو اصلی کیک خمیر رکھانے کے لئے انہیں نے کیک جوتے

مثلاً پانچک بیکہ سے انکھ پک رنگوں کا استعمال کیا ہے۔ یہ جوتے اصلی

کیک جوتے ہیں جن ان کے جوتے میں ہر استعمال ہونے والی کوکیز اور جوتے ہاں

بہت جوتے ہیں جن میں اس قدر کھپیں دیکھتے ہی منہ میں پانی پھر آئے۔

پہرہ جوتے تخلیق میں Chris کیک کی مختلف قسموں جن میں Sprongs

or Red Velvet Cakes • Ice Cream Sandaen • Cake

Ginger Bread کی افکار بنائی گئی ہیں یہ بہت حد تک ایک سے قریب

قریب۔

Chris سے اس انوکھی تخلیق سے متعلق پوچھے گئے ایک سوال کے جواب

میں انہوں نے بتایا کہ کیک کی تقسیم سے آراستہ کھانے والے جوتوں کا

خیال ہوا کہ ان کو کیک جوتے بنانے کی جوتے ہیں جوتے کی کیک ہے انہیں پند

ہیں۔ جس سے سوچا کہ ایسے جوتے بھی بنائے جوتے جوتے ہیں۔ جس نے اسی

خیال کو ذہن میں رکھ کر یہ جوتے ڈیزائن کئے۔ ہم نے سادہ جوتے بنائے

انکھ پک جوتوں کی مدد سے ان جوتوں کی آرائش کیک جوتے کی مدد سے جوتوں

نے فریڈ کر پڑا اور جوتے بنائے جوتے کی قیمت اور اور انوں وصول ہو گئیں۔

29 سالہ Chris قوم نے اسے متعلق رکھتا ہے اور لوگ کہتے ہیں کہ اس میں

جانک آدھت جوتے کی طرح جوتے ہیں مگر وہ صرف جوتے ڈیزائن کرتا
چاہتا ہے۔ کیک جوتے کے بعد وہ کوئی اور اختراع کیے کرنا ہے اور کیا جوتے بنانا
ہے وہ کھپیں کہہ سکتے ہیں ہے وہ چند برس بعد جوتوں کی صنعت کے اپنے مہم
کار، خان ساڈ ڈیزائن کرکے بنائے۔ فی الحال اس نے کیک کھانے کی
شوقین خواہش کے اہل جوتے کر رہے ہیں۔

ماہنامہ نازلان ڈیزائنرز کی رائے

لباس کی تہ اس خراش کیسی ہوگی؟

”آپ اپنی تشہیرِ نیم کے پس منظر کی کوئی بات بتانا پسند کریں گی

”بالکل۔ ہم یہی اودھیلنا چاہتے تھے کہ 2 لاکھ روپے خرچ ہو جائے۔ مال سے بھی بات درست ہو چکی تھی۔ لیکن وہ وہ پچھلے سال
نے بہت سے معاوضے کرتے ہوئے چھوٹے چھوٹے پھیلے ہوئے مال کے مالداروں کو ایک سال سے قرض لینا بند کر دیا۔ اس کے علاوہ مالداروں (Gash) کے
لہاس کی فلاح و بہبود کے لیے ان کو کسی کی کا احساس نہ ہوا۔“

جانساز

گندہ پتھر ہوسے اور ان کی صنعت میں اور ان کی کامیابی کا مثال حاصل کرنے والی اس ذرا آخر نے نہایت کم قیمت میں پتھر پر حرقی عین سوٹ اور اوجھن کے کھیلے کر کے متعارف کر گئے ہیں۔ مالشور ڈیم و مختلف کھیلوں میں کیا اسیت اور پتی ہم دیکھتے رہتے والی اور سٹیپس ہیں جنھوں نے اس سال مائل خاصا اہم کرنا پر پڑا ہوسہ دیا تھا۔

”آپ کی اختراع اس سال کیا رنگ لے کر آ رہی ہے؟“

”پاکستان کی کائنات اور روایت خاصی جو صفت اور رنگ ہے جس نے ہمیں قوم یک دی۔ دھرم اپنے ربی اور اپنے ان میں
کوشش کی ہے کہ چھپے ہیں متضاد ہونے والی کسی جڑ یا طرز افعال میں مشابہت نہ ہو۔ رنگوں میں خوشی اور صلاحیت کا اثر آپ
مجھ میں محسوس کریں گی۔ اس میں خوش رنگوں کا طرز بھی ہے اور کمالی ہے۔ ہاتھی تلک کے مختلف شینہ رنگی، ہمارے دوپے
اسی ہار رنگی ہے کہ دھرم اپنے ربی تک لاکھ دو کیلوس رکھتے ہیں۔ نئے سلائے جوہر سات چار سکرینے پیشکش اور کم لہجائی
کی کہیں دستاویز ہیں۔





عائشہ فاروق ہاشمی

کمال لان کے برادر کے ساتھ۔ عائشہ فاروق ہاشمی کا رشتہ چھلے برس ہی استوار ہوا ہے۔ کمال لان دیگر برادر کے مقابلے میں عمدہ محرک رکھتا ہے۔ عائشہ نے بھی اس سال قذافی لینڈ ہی میں اپنی خصوصی فلم شریٹ کی جہاں ان کی ماڈل ٹائمر فراڈ ہیں۔

”ہم نے کئے علاقے اور ان نئے دلوں کپڑوں کے ساتھ Kimono Sleeves Tassels اور امیر انڈری کی کچھ ٹیڈ، جیوں ہی ہیں جیسے ہوا آج پناہاں خاص تیار کر رکھی ہیں۔

زارا شاہجہاں

زندگانی گنتی ڈیزائنرز میں بھی عورت کے جمالیاتی فائن کو محسوس کر رہی ہیں اور اپنے لایو ڈیو کرو لباس میں ہر جگہ کی عورت کے لئے کچھ خاص اہتمام کر رہی نظر رکھتی ہیں۔

”آپ کی عمر میں لان کے لباس ہماری

ضرورت ہیں باپ خوش طرز زندگی کی علامت آ“
یہ نکالیں اور آرام دہ کپڑے موسم کی ضرورت ہیں لیکن جب ہم بچے مانگتے ہیں تو اس وقت کے لئے انکس کولا ہمارا حق بنتا ہے۔ خوش انداز، خوش دود اور خوبصورت نظر آنے کے لئے ہر۔۔۔ کے انتخاب میں آپ کو دیکھائی گئی ہو، وہاں سیدھی قدیم عیب اور نکالیں رنگ لباس کے۔ مجھے آئی طرح پر ہمارا نمونہ پسند ہے۔ ہی طرح کچھ دھندلانی نقوش اور دھندلانی بھی نظر نہیں آتے۔



خدیجہ شاہ

LAN-H ۴۵ ہے جوش، چننے اور زندگی سے محروم برادر کا۔
خدیجہ شاہ کے لایو فیشن اطلسری میں بہت سرا ہے جانتے ہیں اور اس کی بنیادی وجہ لان کا نرم دھام کپڑا بھی ہے اور رنگوں کا انتخاب استعمال بھی ہے۔ راجہ بٹ کے ساتھ شوٹ کی گئی فلم میں آپ سری اڈکا جیسے خوبصورت، بزم سے کاٹھا را کر نکلیں گے۔
اس برس یورپین اور دوروں کن کے اور فیشن ڈیزائنرز دیکھئے۔

اس سال بھی چارو بخشن، بوٹ کٹس اور کیمرے سب ہی جانی جاسکتی ہیں۔ آپ کو تحریک ہوگی کہ اس سال ہم شہزادہ ہیں پہلے کے زمانہ بھی از سر نو متعارف کر رہے ہیں۔ مجھے اندازہ ہوا ہے کہ ہماری خواہشیں اب Pants سے بھی آگے نہ گئی ہیں اس لئے ہمیں ہے کہ کم گھیر والی شہزادہ کی پہرتے بطور ان کے ساتھ فیشن کا حصہ بن جائے۔



خبردار ہوشیار مینی کیور وائرس بھی پھیلاتا ہے

مینی کیور کے اوزار بھی HIV کے وائرس منتقل کرتے ہیں



پانڈی سے پار جانکر ملی کیور، بیٹھی کیور کالے، اہل خواتین کو متاثر کر رہا ہے۔ لازم ہے کہ کچھ چیلے ہوں ملی کیور کے آرہے 22 برس کی خاتون میں HIV کی تشخیص لے لی ہے۔ ان کو یہ ان کردہ یا کیلکس اس سے گل اس کے مایہ نل خون کی تشخیص یا پھر یہ حادثات کو قرار دیا کیا تھا۔

اس کیس کے بعد ماہرین نے پار جانے والی خواتین کو خبردار کیا ہے کہ وہ ملی کیور کے استعمال سے گریز کریں اگرچہ اس کے استعمال سے خواتین کو بہت سی بیماریاں پھیل سکتی ہیں۔

پرنس ایڈمز سر جی، راجست سے ملحق ہیں اس خاتون میں ایڈز وائرس HIV تشخیص کیا گیا تھا۔ ان کے ماہرین کے مطابق طبی تعلقات کی وجہ سے ہوتا ہے لیکن اس خاتون نے اپنے کسی بھی گل سے لگا کر اسے ملے لگا کر اس نے اپنی کزن کے مینی کیور ہزاروں سے ملی کیور لگا کر اس میں HIV پڑا کر دیا تھا۔ اس خاتون کے خون کے تجربے سے ثابت ہوا تھا کہ اس میں تقریباً 100 برس کی وائرس منتقل ہو چکا تھا۔ مزید تحقیقاتی تجویز اس کے مطابق وہاں مریضوں کے وائرس ایک ہی آبادیوں سے منتقل رکھے جہاں ان تجربات کی روشنی میں یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ یہ وائرس ملی کیور استعمال کی وجہ سے منتقل ہوا۔

وائرس برین فولے کے مطابق اس کیس کے بعد اب بہت سے لوگ ایسے مریضوں کو چوستے ہیں کہ ان کی طرف سے وہاں کے لوگ ایسے مریضوں سے دیکھیں۔ لیکن یہ دیکھنا چاہئے کہ عام کی تعلقات سے HIV منتقل نہیں ہوتا اور نہ ہی ایسے دوسرے کے رشتہ داروں نے بیٹے کی چیزوں کے استعمال سے ہوتا ہے۔

ملی کیور کے اوزاروں سے وائرس کا یہ انتقال امکان رکھتا ہے۔ اس میں واضح امکان ہے کہ ان اوزاروں کے ساتھ ساتھ وائرس وائرس کو لگایا جاتا ہے۔ خون پینے کی وجہ سے یہ وائرس خون و خون پھیلا۔ اسی سے کہا جاتا ہے کہ اس طرح ہر پیشہ ورانہ اپنے آلات کو اسٹریلائز کرتے ہیں اسی طرح ملی کیور سے خواتین کو بھی یہ احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئے۔ کیونکہ خون سے خون کا رابطہ ڈرک، نیڈل، کھنجر، ملی کیور یا لیا خون کے حاملے یا ملی کیور کے کسی اوزار کے ذریعے ہی کیوں نہ ہو اس سے وائرس HIV لگایا جاتا ہے۔

وائرس برین نے جاپان میں ایک طبی مراکز سے ملے وائرس کے حامل وائرس اور تائیوان میں اوزاروں سے لگایا جاتا ہے۔ Terence Higgins کے مطابق وائرس وائرس وائرس لگایا جاتا ہے۔ یہ بہت سی غیر معمولی ہیں۔ اس میں ان کی تشخیص کا ذریعہ ملی کیور کے اوزار ہیں جنہاں وہ بھی پار جانکر وائرس کی وائرس لگایا جاتا ہے۔ وائرس لگایا جاتا ہے تو کھانسی میں اور سی 11 سے کئی خلیوں پار کرنا ہے۔ اگر نہ ہو تو آپہ پانڈی کے وائرس لگایا جاتا ہے۔



آئیے کیمیائی اجزاء سے پاک ویکس بنائیں

فالتو بالوں کو ماحول دوست اشیاء سے نجات دلائیں

بناوٹ کے طویل بناریوں کے رائل کے نتیجے میں تو کیمی جسم میں بارشوں سے قاعدگیوں کے باعث پورے جسم اور خصوصاً چہرے پر بال بگڑتے ہیں۔ یہ نہ بھی ہوں تو ہڈیوں کے گرد و کھمبوں بھی اکٹرو ہوتے ہیں جنہیں قرینہ تک اور ویکسنگ کے طریقے سے دور کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی آپ پارلر نہ جاسکیں تو صرف مکن میں جائیں جہاں اشیاء سے خورد و نوش ہی میں آپ کے صحت کی نگہداشت کے لئے ہر طرح کا قدرتی سامان موجود ہے۔ ذیل میں سادہ انداز میں مخلوط ترین ویکس بنانے کے طریقے درج کئے جا رہے ہیں جنہیں امید ہے کہ آپ ان سے استفادہ کر سکیں گی۔

جزء ۱: ۱۰۰ گرام کے لئے تیار ہونے والی اس کے بعد ہلکے ہاتھوں سے چہرے کا مساج کریں اور اسے نیچے میں دو سے تین مرتبہ استعمال کریں اور کنگھارے ماحول دوست غیر ضروری مکن بھی صاف ہو جائیں گے۔

کارن فلور سے ویکس بنائیں

اجزاء:

۱. ۱۰۰ گرام
۲. ۱ کھانے کا چمچ
۳. ۱ چمچ کھانے کا چمچ

ترکیب:

۱. ۱۰۰ گرام بھی طرح بہ طرح کر اس میں تمام چیزیں مکن کر کے پیسٹ بنائیں اور اس کو ۱۰۰ صحت تک چہرے پر لگا دینے والی اس کے بعد کبھی نرم پکڑے سے صاف کر لیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد تک کا معاملہ ہوں گے۔

پیتھ سے ویکس بنائیں

ترکیب:

۱. ۱۰۰ گرام بھی طرح بہ طرح کر اس میں تمام چیزیں مکن کر کے پیسٹ بنائیں اور اس کو ۱۰۰ صحت تک چہرے پر لگا دینے والی اس کے بعد کبھی نرم پکڑے سے صاف کر لیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد تک کا معاملہ ہوں گے۔

۱. ۱۰۰ گرام
۲. ۱ کھانے کا چمچ
۳. ۱ چمچ کھانے کا چمچ
۴. ۱ چمچ کھانے کا چمچ
۵. ۱ چمچ کھانے کا چمچ
۶. ۱ چمچ کھانے کا چمچ
۷. ۱ چمچ کھانے کا چمچ
۸. ۱ چمچ کھانے کا چمچ
۹. ۱ چمچ کھانے کا چمچ
۱۰. ۱ چمچ کھانے کا چمچ

۱. ۱۰۰ گرام بھی طرح بہ طرح کر اس میں تمام چیزیں مکن کر کے پیسٹ بنائیں اور اس کو ۱۰۰ صحت تک چہرے پر لگا دینے والی اس کے بعد کبھی نرم پکڑے سے صاف کر لیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد تک کا معاملہ ہوں گے۔

آئیے مکن سے ویکس بنائیں

اجزاء:

۱. ۱۰۰ گرام
۲. ۱ کھانے کا چمچ
۳. ۱ کھانے کا چمچ
۴. ۱ کھانے کا چمچ
۵. ۱ کھانے کا چمچ
۶. ۱ کھانے کا چمچ
۷. ۱ کھانے کا چمچ
۸. ۱ کھانے کا چمچ
۹. ۱ کھانے کا چمچ
۱۰. ۱ کھانے کا چمچ

۱. ۱۰۰ گرام بھی طرح بہ طرح کر اس میں تمام چیزیں مکن کر کے پیسٹ بنائیں اور اس کو ۱۰۰ صحت تک چہرے پر لگا دینے والی اس کے بعد کبھی نرم پکڑے سے صاف کر لیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد تک کا معاملہ ہوں گے۔



مسوری وال سے ویکس بنائیں

اجزاء:

۱. ۱۰۰ گرام
۲. ۱ کھانے کا چمچ
۳. ۱ کھانے کا چمچ
۴. ۱ کھانے کا چمچ
۵. ۱ کھانے کا چمچ
۶. ۱ کھانے کا چمچ
۷. ۱ کھانے کا چمچ
۸. ۱ کھانے کا چمچ
۹. ۱ کھانے کا چمچ
۱۰. ۱ کھانے کا چمچ

ترکیب:

۱. ۱۰۰ گرام بھی طرح بہ طرح کر اس میں تمام چیزیں مکن کر کے پیسٹ بنائیں اور اس کو ۱۰۰ صحت تک چہرے پر لگا دینے والی اس کے بعد کبھی نرم پکڑے سے صاف کر لیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد تک کا معاملہ ہوں گے۔

۱. ۱۰۰ گرام بھی طرح بہ طرح کر اس میں تمام چیزیں مکن کر کے پیسٹ بنائیں اور اس کو ۱۰۰ صحت تک چہرے پر لگا دینے والی اس کے بعد کبھی نرم پکڑے سے صاف کر لیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنے سے جلد تک کا معاملہ ہوں گے۔

سلاو کے ذائقے کو نیارنگ دیجئے

سلاو کی تیاری میں آپ ایک مختلف اقسام کی کچی سبزیاں مثلاً موٹی، ٹماٹر، کھیرا، کھڑی، پیاز، ہری مرچ، چنتر، شلجم، گاجر اچھے ہوئے سبز، کھٹائی، پیاز، دوا، اور سفید پنے استعمال ہوتے آئے ہیں۔ بعض اوقات ذائقہ بدلنے کے لئے سلاو میں پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جاتا ہے مثلاً اسٹراچیرین، فریوز سے، زیتون اور دوسرے پھل بھی شامل کئے جاسکتے ہیں مگر ابھی تک پھلوں کو سلاو کے طور پر استعمال کرنے کا رجحان عام نہیں ہوا۔ مغربی ممالک میں پھلوں کی طبی افادیت دیکھتے ہوئے انہیں خام مالیت میں کھانے کا مشورہ دیا جا رہا ہے۔

اس پھل میں وٹامن C، کاربائیڈریٹ، فیبر، پتھر، اور کچھ دیگر غذائی اجزاء ہیں۔ اس پھل کو کھانے کے علاوہ سلاو کو کھانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اس پھل میں وٹامن C، کاربائیڈریٹ، فیبر، پتھر، اور کچھ دیگر غذائی اجزاء ہیں۔ اس پھل کو کھانے کے علاوہ سلاو کو کھانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

کینرلا Marigold

اس پھل میں وٹامن C، کاربائیڈریٹ، فیبر، پتھر، اور کچھ دیگر غذائی اجزاء ہیں۔ اس پھل کو کھانے کے علاوہ سلاو کو کھانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اس پھل میں وٹامن C، کاربائیڈریٹ، فیبر، پتھر، اور کچھ دیگر غذائی اجزاء ہیں۔ اس پھل کو کھانے کے علاوہ سلاو کو کھانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

گلاب Rose

یہ پھل ایک خوبصورت پھل ہے، شربت میں اس کے غریب سے پتے ہیں، اس کا پتہ ہے کہ اس میں وٹامن C، کاربائیڈریٹ، فیبر، پتھر، اور کچھ دیگر غذائی اجزاء ہیں۔ اس پھل کو کھانے کے علاوہ سلاو کو کھانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ پھل ایک خوبصورت پھل ہے، شربت میں اس کے غریب سے پتے ہیں، اس کا پتہ ہے کہ اس میں وٹامن C، کاربائیڈریٹ، فیبر، پتھر، اور کچھ دیگر غذائی اجزاء ہیں۔ اس پھل کو کھانے کے علاوہ سلاو کو کھانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

پیچی Pansy

یہ پھل ایک خوبصورت پھل ہے، شربت میں اس کے غریب سے پتے ہیں، اس کا پتہ ہے کہ اس میں وٹامن C، کاربائیڈریٹ، فیبر، پتھر، اور کچھ دیگر غذائی اجزاء ہیں۔ اس پھل کو کھانے کے علاوہ سلاو کو کھانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

جدید تحقیق کارآمد خبریں

سرخ رنگ بھوک کم کرتا ہے

سرخ رنگ بھوک کم کرنے کی ایک نئی کڑی ہو چکی ہے۔ یہ شہرہ ہے کہ جاسکے گا۔ اگر آپ بڑی کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پیٹ میں کھانے والے۔ سرخ و شیار دھانچے کم مقدار میں کھائی جائیں گی۔ اگر بھوک کھانا آپ کو مفید یا بھوک کی پلٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھائی جائے گا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے بچہ کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔



ہستہ اسے سرخ رنگ بھوک میں اضافہ کرتا ہے

سرخ رنگ بھوک میں اضافہ کرنے کی ایک نئی کڑی ہو چکی ہے۔ یہ شہرہ ہے کہ جاسکے گا۔ اگر آپ بڑی کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پیٹ میں کھانے والے۔ سرخ و شیار دھانچے کم مقدار میں کھائی جائیں گی۔ اگر بھوک کھانا آپ کو مفید یا بھوک کی پلٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھائی جائے گا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے بچہ کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔



بچہ بڑھنا یا دوا داشت کو متاثر کرتا ہے

یہ تحقیق بتاتی ہے کہ بچہ بڑھنا یا دوا داشت کو متاثر کرتا ہے۔ یہ شہرہ ہے کہ جاسکے گا۔ اگر آپ بڑی کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پیٹ میں کھانے والے۔ سرخ و شیار دھانچے کم مقدار میں کھائی جائیں گی۔ اگر بھوک کھانا آپ کو مفید یا بھوک کی پلٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھائی جائے گا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے بچہ کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

بچوں کو کم عمری ہی میں پڑھنے کی عادت ڈالئے

بچوں کو کم عمری ہی میں پڑھنے کی عادت ڈالئے۔ یہ شہرہ ہے کہ جاسکے گا۔ اگر آپ بڑی کم کرنا چاہتی ہیں تو سرخ رنگ کی پیٹ میں کھانے والے۔ سرخ و شیار دھانچے کم مقدار میں کھائی جائیں گی۔ اگر بھوک کھانا آپ کو مفید یا بھوک کی پلٹ میں دیا جائے تو زیادہ کھائی جائے گا۔ تحقیق بتاتی ہے کہ سرخ رنگ میں کوئی ایسی خاصیت ہے کہ اس کی وجہ سے بچہ کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔





تتلی جیسا تھائی رائیڈ کب تھراپی چاہتا ہے؟

دل کی صحت پر ہارمون کے اثرات کا جائزہ

ہمارے نیکے میں ایک چھوٹا سا ٹیگنڈول پر بہت اثر انداز ہوتا ہے۔
تتلی جیسا یہ غدد اپنی ہی مقدار میں ہارمون پیدا کرتا ہے جتنی جسم کو
ضرورت ہوتی ہے لیکن کچھ لوگوں میں اس کی پیداوار ضرورت سے
زیادہ اور کچھ میں ضرورت سے کم ہوتی ہے۔ جب ایسی صورت حال
پیش آتی ہے تو دل کے لئے مسائل پیدا جاتے ہیں۔

ہارمون کم ہونے کی صورت میں صحت درست نہیں اور اگر یہ بہت ہی کم ہو جائے
تو Hypothyroidism کہتے ہیں تو ایسی صورت میں جسم سے بڑا جاتا
ہے۔ اس کی ابتدائی علامت میں تھکاوٹ بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے اور
دل کی دھڑکن گنتا ہے۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی سطح مسلسل گھٹتی رہے تو یہ
علامتیں شکریہ تر ہو جاتی ہیں اور مزید پیچیدگی پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ان کی
علامتوں میں ہر وقت سردی کا احساس، تھکاوٹ، گھٹیل، چڑچاہن یہاں تک
کہ کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ جب تھائی
رائیڈ ہارمون کی پیداوار کم ہو جاتی ہے تو دل کی سمیت دیگر اعضاء کم آکسیجن کا
مقابلہ کرتے ہیں جس کے نتیجے میں ذہنی کمزوری پیدا ہونے لگتی ہے۔

• دل پہلے والی قوت کے ساتھ سکرے اور پیلے کے قافیہ لگنے لگتا ہے۔ ہر
دھڑکن کے ساتھ وہ کم مقدار میں خون جسم میں پمپ کرتا ہے اور دھڑکن چھپتا
ہے تو دل میں پیلے کے قافیہ میں کم خون ہوتا ہے۔

• کم پیلے اور کم قافیہ میں شریخوں کے اندر خون کی گردش کے عملیات بھی
آرام کی حالت میں ہوتے ہیں اس کے باعث جب دل دو دھڑکنوں کے
درمیان پر سکون حالت میں ہوتا ہے تو بازو، دل اور ٹانگوں میں بلڈ پریشر کم
جاتا ہے۔

• ہائپر تھائی رائیڈ ازم کے سبب بلڈ پریشر کے ساتھ کوہنہشہ دل کی سطح بھی بلند
ہو جاتی ہے۔

• اگر کوئی شخص پہلے سے دل کے کسی مرض میں مبتلا ہو تو بیماری مزید بڑھ جاتی
ہے۔

• ہائپر تھائی رائیڈ ازم کو دواؤں کی صورت میں تھائی رائیڈ ہارمون کے استعمال
سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اور جس چیز کی جسم میں کمی ہوتی ہے اسے دوا کی شکل
میں دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات اس علامت سے دل کی بیماری مزید بگڑنے سے محفوظ
رہتی ہے لیکن کبھی کبھار یہ بوجھش کا کام بھی ہو سکتی ہے۔

Replacement Therapy کب اور

کیوں ضروری ہے؟

• اگر ہائپر تھائی رائیڈ ازم تشخیص ہو جائے کہ دلی بلڈ پریشر کے ساتھ
کوہنہشہ دل کی سطح بھی مسلسل بلند ہونے لگے تو ان حالات میں تھائی رائیڈ
ہارمون کی دوا کی شکل میں قریب سے دواؤں فراہم کرنا پڑا جاسکتا ہے۔ ان
دواؤں کی شکل میں نقصان سے بچایا جاسکتا ہے۔

• اگر ہائپر تھائی رائیڈ ازم معتدل قوت کا ہو تو ایسی صورت میں بلڈ پریشر
اور کوہنہشہ دل پر اس کے مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں ان دواؤں سے
ڈیٹیکٹو ٹیسٹ نہیں دیا جاتا بلکہ دوا کی شکل میں فراہم کیا جاسکتا ہے۔

Hyperthyroidism کیا ہے؟

• اگر جسم میں تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار ضرورت سے کہیں زیادہ ہونے
لگے تو اسے ہائپر تھائی رائیڈ ازم کہتے ہیں اس سے جسمی سرگرمیاں بھی معمول

کے بڑھ جاتی ہیں۔ دل زیادہ دھڑکا دھڑکا سے خون پمپ کرنے لگتا ہے۔
جس سے تھکاوٹ ہوجاتی ہے۔ بے قاعدگی آ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر بھی بڑھتا ہے۔
خون میں چھوٹے ٹیسٹ کی شکایت کرتی ہیں اور بارش ٹیسٹ ہونے کا خطرہ بڑھ
جاتا ہے۔ یہ خطرہ ان لوگوں میں بھی ہو سکتا ہے جنہیں دل کی بیماری نہیں
ہوتی۔

• ضرورت سے زیادہ فعال تھائی رائیڈ ازم کا علاج اس صورت میں ہو سکتا
ہے کہ اس بیماری کے شدید سبب پر توجہ دی جائے۔ ٹوٹی جسمانی بات ہے کہ
ہائپر تھائی رائیڈ ازم کے باعث دل کی دھڑکن میں اضافے کی علامت اس
وقت تک محسوس ہو جاتی ہے جب تھائی رائیڈ کی اس فراہمی کا علاج کر لیا جاتا ہے۔
کچھ لوگوں میں علامت معمول دل کی دھڑکن کی شکل میں محسوس ہو جاتی ہے۔

• اگر آپ پہلے سے دل کے کسی حادثے میں مبتلا ہیں اور علامات
تھکاف بڑھ رہی ہے اور ساتھ ہی ساتھ اسکی علامتیں بھی ظاہر ہو رہی ہیں جو
ہائپر تھائی رائیڈ ازم کی ایک نشانی کرتی ہیں تو آپ کو جاننے کے لئے کارڈیالوجسٹ
کے مشورے سے نمٹنے کے لئے تھائی رائیڈ ٹیسٹ کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

پیچیدہ علاقوں میں اور مشکل تشخیص

مشابہت رکھنے والی چاریاں

داعی مرض میں صرف مددگی میں نہیں نرفان ہی بھی چلنا کے پڑ جانے میں تھکا
تھکا ہوا ہاضمہ کے اطوار کے اے اے ہاضمہ میں تھکا ہوا جاتا ہے جس میں جس کی تھکا
موزوں اور خون کا جوہر شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یہ تھکا ہوا جاتا ہے جس میں تھکا ہوا
چن چن پیدا کرتی ہے اور تھکا ہوا جاتا ہے اور تھکا ہوا جاتا ہے اور تھکا ہوا جاتا ہے
تھکا ہوا جاتا ہے اور تھکا ہوا جاتا ہے اور تھکا ہوا جاتا ہے اور تھکا ہوا جاتا ہے

اقتصادی تدابیر

مرگ کی باتوں سے بچنے کے لئے مختلف اور معجز کی قسمی خاص BR12 کی کمی سے جانچ کر دوا اور دوا کی قسم کے اس طرح میں ہو جاتے ہیں چونکہ یہ جانچ پر سے نظام کے باہر کو دوا دے رکھی ہے اس لئے ان بچوں سے جذبہ بولے والے تمام اقسام کے اقسام میں کی دوا دے ہو جاتی ہے۔ یہ بچوں کے دوا کے باعث سر میں میں میں کی دوا کی قسم ہو جاتی ہے۔

جنت میں شہرہ دار ہوں۔ دوست اور دشمن، تبار و جہول میں ہوں اور دشمن اور
 محبوبی سے خستہ جاری ہوں۔ اس سوز کی طاقتیں ہیں کہ ہر انسان کا ایک سے
 قوی طور پر راہنہ لے لے گا۔ ہر مختلف اقسام کے ہر مردار کو جانتے ہیں اور
 جسم پر لگاؤ بھی ہوئے تعلق ہے۔ واضح ہے کہ یہ رعبہ اور خاش غوغا
 مستقل رعبہ ہیں اور ہر کچھ عرصے بعد دوبارہ وہی علامات ظاہر ہو جاتی
 ہے۔ یہ مرض انہوں میں راز اور پایا جاتا ہے جن کی عمر 15 سے 30 سال
 کے درمیان ہوتی ہیں۔ اگر یہ مرض بچپن میں لاحق ہو جائے تو بچہ کافہ نہیں

جانتا۔

چیت کے عالم اور یہ خارجی قسم کے مختلف اعضا پر اثر انداز ہوتی ہے جیسے جگر پر
 دھبے لگنا، قسم اور آنکھوں میں عارضہ آگمہ، مریض پر اس پر میں نفس تو روشنی
 سے ان کی آنکھیں چندہ جاتی ہیں اور یہ آنکھوں کو انھوں سے چھپانے

قریباً نوکوشی، کھڑے یا لیٹے ہی ماحول میں بعض قسم کی سڑنٹیں۔ مثلاً قیلے جالے والے جاتے۔ جس کے درمیان سے گزرتے یا مارے جاتے تو اختیار کیا جاتا اور خاندانی تیار خاں بھی انکم و جرو تھا۔

”کھانا دل سے پکائیے، ذائقہ اپنے آپ آئے گا“

کونگ ایکسپرٹ شبانہ محمود کہتی ہیں

شبانہ ملک

پاکستان میں ایک طویل عرصے سے کیوٹی ویکسٹل سینٹرز میں مختلف ویکٹریوں کے ساتھ ساتھ کھانا پکانے کی تربیت دی جا رہی ہے۔ آج کی کچی پکھڑی میٹروپولیٹن نے بھی گاہے بگاہے ان مراکز سے تربیت لی ہے۔ ہماری پیشتر خواتین نے اپنی بیٹیوں کو خانہ دار اور سکڑھانے کے لئے ان مراکز سے رجوع کیا اور آج یہ بیٹیاں نہ صرف ماؤں بلکہ ان کو کنگ ایکسپرس کو بھی دیکھیں دیتی ہیں کیونکہ انہوں نے مددے کے راستے میاں اور سرسراں والوں کا دل جیتنے میں ان کی اخلاقی مدد کی ہے۔ آج ان سفلیات پرانی ہی ایک کونگ ایکسپرس سے ہونے والی ملاقات کا حال پڑھے جو اپنی ڈانٹ میں انجمن تو ہیں ہی لیکن انہیں بہترین تہارل ٹیچر ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہے۔

”میں ماسل سینٹر میں انکسپشن کے طور پر کچی کونگ میں نے پکھڑی میں ہاتھ دیا تھا، ہاں مختلف تجربات اور ساتھیوں کے کہنے پر متاثر کر کے لے جاتی تھی۔ اس طرح کونوں کو یہ فی اس صلاحیت لگتا تھا۔ اب پھر جب کونگ ایکسپرس کے کنگ پھر جانا ہوتا تو وہ کنگ اور کونگ کی کاس کھینچنے لگیں۔ میں نے اپنی توجہ انہیں دے دی جس سبب سے کھانا پکانے کی بہت ماسل کی اور الحمد للہ میرے خالوں میں کچی پکھڑی ملی۔“

”نا ہے آج کل پھر آپ کسی اسکول میں انکسپشن پڑھا رہی ہیں یا یہاں کوئی اور ذمہ داری دی گئی ہے؟“

”یہاں اسکول میں آئے اور کونگ فروڈ ایڈیو کورسز کے لیے ہے اور بہت ہیں۔ میں نے کونگ اور کونگ ۱۱۱۱ جہاں میں کھانا کھا لیا تھا“





بچوں اپنا مینو خود سیٹ کریں

کھانا کھائیں شوق سے اور توانا ہو جائیں

ورڈشاپ فار وٹی

کسی بھی بچے کو کھانوں کا انتخاب کرنا مشکل طور پر نہیں آتا۔ آپ بچے کو کھانے پر مجبور نہ کیا کریں۔ اس طرح وہ بچہ اپنے آپ کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی یہ بدحوالی آپ کو بہت کھینچے گی۔ مگر بچے تو بچے ہی ہوتے ہیں انہیں کھانا کھانا بھی کسی آرٹ کی طرح سکھانا پڑتا ہے۔

والدین کا کردار

ایک والدین بچے کو کھانا کا انتخاب خود کر کے دیتے ہیں یہ صرف چند دنوں کی پریکٹس ہوتی ہے۔ آپ خود نہ کریں کہ بچہ پوری پلیٹ ختم کر کے (اٹھے)۔ آپ اسے کم مقدار میں کھادیں۔ بچوں کا معدہ وہی ہے بچوں جیسا ہے اور انہیں کھانوں میں خوش روکار ہوتا ہے۔ وہ پتھر اور گلوں میں رنگا ہوا دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ آپ انہیں کبھی وقت میں کچھ خوراک دے دیں پس انتخاب کافی ہے۔ پہلے بچوں کو ہموک لگتے دی جائے۔ اس کے لئے کھانے سے 45 منٹ پہلے انہیں مفر فرس (نانا، بھنگورو، آؤرو، دودھ، اناس، اناج یا کیو) کی تھوڑی سی مقدار کھلا دیں۔ انہیں کھینچنے کھینچنے فروٹ کھانے دیتے۔ چائیں ان کی اشتہا بڑھائیں گے۔

جبکہ نوڈ کو نہ لیں

ہات ورا میں ہے کہ جبکہ نوڈ کی انٹرنی نے بچوں کے دلوں پر راجہ قائم کر لیا ہے۔ جڑاؤں والے انکوں میں اطالوی کھانوں خاص کر Pizza نے بھی مارکیٹ فتح کر لی ہے۔ بچوں کو اس ماحول میں پرکشش کرکے اس سے کھانا دیا ہے۔ آپ صرف ان کی تعداد میں کمی کریں۔ پیکنگ، ویف اور چمکی کے قتلوں کے ساتھ ساتھ، مایع نوڈنگز Roti Wraps بھی تیار کر سکتی ہیں۔

سبزیوں سے دوستی کریں

جب آپ خود سبزیوں کھائیں گی، شہر بھی سبزی کو کچھ کرنا کہ جس میں نہیں چرائیں گے تو لاپرواہی آپ کی تعداد کو بڑھائے گا۔ بچے کو بھرتی کھانا نہیں

گذا تو مصالحے بھرتی بھرتی یا فرنی بھرتی کی زکوری ممکن ہے بھاجا جائے اور دو تھوڑی خوش آواز کھانے سبزیوں کو کھانے کے پکھنے سے دھڑکنا ہو سکتی آجاتی ہے۔ سبزیوں کے گلاب، گیسٹروپ، سبزیوں کے کھٹے، (بچے) چکن اور بیف (کو ٹینڈر روٹی میں بھر کر کھا لیجئے۔ کئی کام کریں، بھجوا، لٹار، وغیرہ کھائیے اور کھائیے۔ سبزیوں سے دوستی کر لیں گے۔

بچوں کو اپنا مینو خود ڈیزائن کرنے دیں

بہت سے گھروں میں بچہ سے ملنے کا مینو بنتا ہے اور وہ بچوں میں روح اور چسپاں کیا جاتا ہے۔ ان نظم و ضبط کا مظاہرہ کرنے والے والدین کے بچے باہر کھانے یعنی آؤٹنگ پر جانے کی حوصلہ کر سکتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ ان کا مینو وہی سیٹ کریں۔ وہ اپنی پسند و ناپسند سے متعلق خوب جانتے ہیں۔ والدین چاہیں تو مینو میں ترمیم کر لیں مگر زبردستی کھانا کھانے کی کوشش کرنا ضرور ہوگا۔ بچے ضرورت کے حساب سے ہی کھائیں گے۔ ایک وقت میں باہر ختم نہ کر سکیں تو فریج میں رکھ دیں۔ ہموک لگے یہ انہی نوڈنگز کو کھائیں۔ بچوں کی خند پوری کر کے انہیں کچھ اور کھانے کی ترغیب نہ دیں۔ آؤٹنگ کیلئے عادت پکڑا دیا جائے گی اور وہ آپ سے رونا نہیں طلب کریں گے۔

کھانے کے وقت موڈ اچھا رکھیں

مسائل یا غم اور درد کی باتیں نہیں کریں اور وقت کے لئے اچھا رکھیں۔ چوں بھی بچوں کے سامنے کاروباری دھچکے لگائیں، ناراضگی یا اختلاف کی باتیں کرنے سے احتیاط رہنا ضروری ہے۔ بچے نرم دل اور حساس ہوتے ہیں۔ بات کا اثر بھی

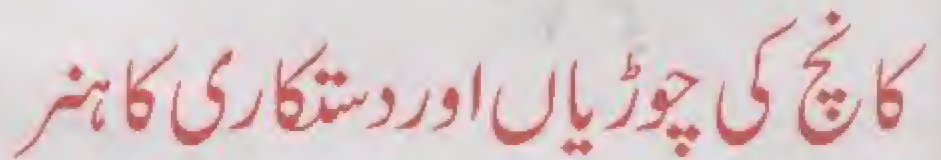
پڑتا ہے اور کھانے میں بھی اظہار نہیں دیتے۔ اس وقت ہوم ورک کے بارے میں کبھی خیال دل میں نہ لائیں۔ والدین اپنے عمل فوٹو آؤٹ سے کھانے کے لئے بند کر دیں یا انہیں Silent کر دیں۔ نہ ہی بچے سے اس وقت فون پر کوئی گیم کھیلیں۔ یہ جملہ نامہ ہے اسے غور سے دیکھنا چاہیے۔ سادہ سا کھانا بھی اس وقت نہایت لذت دہاں کھانے کا۔

وٹامنز اور معدنیات سے تعارف حاصل کریں

ابتداء میں کتب بینی کی عادت کو پختہ کیا جاتا ہے۔ جیسے ہی اسکولوں میں کیمیا پڑھا جانے لگے بچہ وٹامنز اور معدنیات کے PC میں گھر ہوا جاتا ہے۔ آپ بچے کو بچہ ٹیکنالوجی سے تعارف کرائیں۔ انکی ویب سائٹس پر جائیں جہاں غذاؤں کی غذائیت اور اہمیت سے متعلق معلومات مل سکتے۔ کس غذا میں کتنی پروٹین آتی ہے، کتنی کالریاں ہیں، کس غذا میں کالشیم ہے جو بچے کی ہڈیوں اور ہڈیوں کی صحت پر فائدہ رکھنے کے لئے بے حد اہم ہے۔ یہ تصویریں جان کر بچے اپنا مینو خود ڈیزائن کر لیں گے اور کھانا ہی سے غذاؤں کا انتخاب کر سکیں گے۔

بے مثال والدین ہی اصل میں مثال بنتے ہیں

ہر بچہ والدین کو اپنے طرز کو کرتا ہے۔ وہ سوچ بھی نہیں سکتا کہ اس کے والدین کبھی کوئی غذا کام کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ بھی اپنے بچوں کے بے مثال اور بہت محبت کرنے والے والدین ہو سکتے ہیں۔ اپنے رویوں میں بہتری لاکر بے مثال بن جائیں۔ بچے آپ کی تقلید کریں گے اور خوش خوشی بھر غذا کھائیں کھانے کے عادی ہو جائیں گے۔



اپنے Pen Holder خود بنائیں

کافچ کی تازک چڑیاں درساہارس سے مشرقی خواتین کا من پسند ہیں۔ تازک سی کلائیوں میں کھٹکی کا کچ
کی چڑیاں دوشیزاؤں سے لے کر عمر رسیدہ خواتین تک سب ہی کی پسندیدہ رہتی ہیں۔ بزرگ خواتین
چڑیوں کو ساک کی نشانی قرار دیتی ہیں۔ لہذا آج بھی سہانگوں کی موٹی کلائیوں کو برا سمجھا جاتا ہے۔
چڑیوں کا تھوڑا سا بھی غریبہ سے ترین تھک سمجھا جاتا ہے۔

جو جن کو منظر و محاذ دینے کے لئے لڑکھاں اپنے طبیعت کی محتاجات سے
جو منظر و محاذ ہم رنگ و متناسب دیکھتی ہیں جو کچھ جنہوں کے لئے ہمارے
ہوتے ہیں۔ آج ہم چاہیں کہ ان کو ایک منظر و محاذ میں استعمال کرنے کے چند
طریقے آپ کو کچھ بتائے گئے۔ ان کو کچھ ہم سب ہی آپ کے سیکھنا آپ کی
تربیت کے حائضیں رہنا چاہیں گے۔

روئیس کی چار پاس لڑنے کے بعد جمن ڈال کر

جو میں نے گویا خوب والا کو

1414

گفتگو

تکلیف

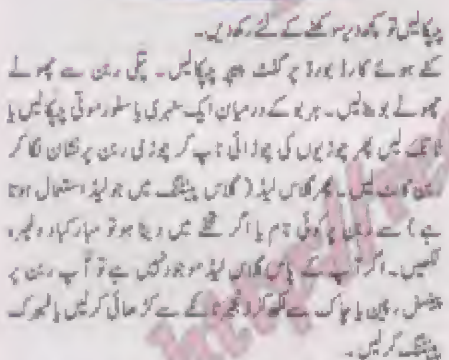
پہلے مٹھری پر اسطورہ مرقی

آدمی اور ایک ایسی چیز

44

1654

کاروبار میں ایک چوڑی ریکہ کرکری سے اس کے ذہن کا دائرہ بڑھ کر نکلتے ہیں۔
اب چوڑیاں ہیں۔ ایک چوڑی پر گھونگا کر دوسری چوڑی اس کے اوپر رکھ
دیں۔ پھر گھونگا کر تیسری، چوتھی۔ اس طرح ہر چوڑی پر گھونگا لے جائیں اور اس
پر چوڑی رکھ جائیں۔ گھولیاں استعمال نہ کریں۔ جب تمام چوڑیاں



اب کارواہر کو چڑیاں کے پٹے جیسے چپکائی، اس طرح یہ اس لہجہ کا
چیلرا سامان ہائے گائے ہوئے رہیں کو چڑیاں کے سپرے کے وہاں میں
گولائی میں گھوٹی جادو سے چپک نہیں۔ چیلرا رہیں سے جے جو جادو کے چیلرا کو
چڑیا رہیں کے چیلرا، چیلرا توڑے جادو کے چیلرا رہیں جادو سے چپک نہیں۔
توڑی دوسرے کے لئے دوسری اتار ہے۔

دانشکده تعلیم و تربیت استادان و معلمان دولتی و غیردولتی که کمالی همی آپ کی تعریف
کئے جا رہے ہیں رو جائے گا۔

کونسی دھات ہوگی بہترین؟

نور محمد طه

عالم مطلق پر کھانا ہے پکانے کے متعلق نہیں اشتیاء پر سب سے زیادہ قوت دہی جاتی ہے۔
خود کے متعلق اجزاء یا اشتیاء ہی ہوتی ہیں۔ بہت سے افراد تو اس میں شام خلدائی
اجزاء کی مقدار اور معیار پر بھی بہت وہم و گمان دیتے ہیں۔ خود ختم بھی کیوں نہ
والا اس پر چونکا اور اس کی فکر کی۔ کچھ محدثات پر اکثر توبہ لے جاتی ہیں لیکن کھانا
میں وہ خود سب سے اہم چیز ہیں یا یاد دہانی کے لئے اس میں استعمال کیا جاتا ہے اس کے
برقے یا گرمی کی چیز۔ عالم مطلق پر قوت پر مکرور بھی جاتی ہے کچھ انٹریٹ اور
سینٹ یا ٹھنڈی سینٹ کبھی کبھی پیرا نکال دیا جاتا ہے وغیرہ لیکن میں
جنگیوں یا جیتوریوں میں کھانا پکا جاتا ہے۔ جس کے حوالہ بارہوی کو نظر انداز کر دیا جاتا
ہے یا کھانا اس کی معاشی و اقتصادی کے حوالے سے اتنی زیادہ اہمیت نہیں دہی
جاتی جتنی گرمی جاتی جاتی ہے عالم مطلق میں جو کچھ بھی پکا جاتا ہے اس کا متعلق
آپ کی صحت و تندرستی سے جڑا ہوتا ہے اس لئے یہی کوٹھن کر کے کہیں آپ
کچن اور کھانا کے متعلق دیکھ کر خام، غول پر ہوسیدہ دکھ رہی ہیں تو کچن میں کھانا
پکانے کے لئے موجود ان اشتیاء کو بھی نظر انداز کر دیا۔ یہاں پکانے کے لئے
استعمال ہونے والی مختلف قسم کی گھنٹیوں کی صفائی کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

اشٹین لیس اسٹیل کے برتن

اشمین ایسٹنل کے برتن کھانا پکانے کے لئے سب سے پہلے تین قصور کے جاتے ہیں تاکہ کھانا برتنوں میں کھانا پکانے سے کھانے میں موجود نقائصیت اور اس کی اذیت بے اثر قرار دینی ہے۔ ایسے برتنوں کی صفائی کے لئے سب سے اہم نکتہ یہ ہے کہ جیسے ہی ڈپ کا کھانا لگانے کا کام ختم ہو جائے تو انہیں فوراً دھو ڈالیں ان برتنوں کو زیادہ تر تک گندمی حالت میں دیکھیں یہاں تک کہ ایسا کرنے سے ان میں پھٹکائی کے سوانے تک جا نہیں جاتا جو بار بار صاف کرنے سے بھی ٹھس جاتے ہیں۔ ایشمین ایسٹنل کے برتنوں کی صفائی کے لئے گرم پانی، آتش اور جراثیم اور مٹی (یا ایسا کچرا جو پانی جذب نہ کرے گا) سے انہیں دھو کر دھو کر چھوڑیں۔ صاف کرنے اور ایسا ان برتنوں کے استعمال کے فوراً بعد کریں۔ بات بھر کے لئے دیکھیں برتنوں کو گندمی حالت میں چھوڑ دینے سے اگلی بار ان میں پھکا جاتا ہے والا کھانا ٹنگے اور Stuck ہوتا ہے جس سے آئین صاف کرنا اور بھی زیادہ مشکل مرحلہ بن جاتا ہے۔ اگر آپ کے پاس ایشمین ایسٹنل کے برتنوں کو استعمال کے بعد فوری طور پر دھو کر ڈال دیتے ہیں تو ان میں گرم پانی اور جراثیم والی کوئی تھکنوں کے لئے کچرا نہیں اس کے بعد جب آپ اسے دھو کر ڈالیں گے تو ان کے ذائقہ گزریں برتن صاف اور چمکدار ہو جائیں گے۔

تان اسٹک برتن

ہمیں اس تک برتنوں کا استعمال نہایت احتیاط سے کیا جانا چاہئے ان کو کسی بھی نہ زیادہ لمبے عرصہ تک منگھڑی حالت میں نہیں چھوڑنا چاہئے کہ اس سے نہ صرف برتن کا اعتبار

Copper تانے کے برتن

تانبے کے برتن آپ شاد و خوش حال استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ بھاری بہت ہوتے ہیں اس لئے آپ اس میں کھانا پانا پیچھڑھڑاتا جا رہا ہے۔ تانبے کے برتنوں کی صفائی کے لئے دسی طرحی استعمال کرنا دو گنا مشکل ہیں اسٹیل کے برتنوں کی صفائی یا دھوا لے کے استعمال کیا جاتا ہے۔ تانبے کے برتن بہت زیادہ استعمال کے بعد اپنا اصل رنگ کھوئے ہیں اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے تانبے کے برتنوں کا رنگ اور بلیش برقرار رہے تو اس کے لئے انہیں کاپر فلیز سے صاف دھو کر اس کے علاوہ تانبے کے برتنوں کا رنگ اور بلیش کو برقرار رکھنے کے لئے کمر پر بھی چھت چار کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ایک پرتھلی پلیٹ سرک اور دھوا لے کے صفحہ Course ایک کھیں کہ اس چھت کو پلٹ کر دوسرے تانبوں کے برتنوں پر لگزیں اور پھر دھو لیں۔ اس کی چھت اور رنگ برقرار رہے گی۔

Cast Iron کے برتن

یہ برتن کو لے کر رہیں اور مسلمانوں کو خاموش رکھ دیتے ہیں۔ یہ برتن انتہائی مضبوط خیالی رکھتے جاتے ہیں اور ان کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ کسی بھی لکچرے کے جانے والے کسی بھی کمنے کی غرضت اور حروف تحقیق کو دیا اور جاتا ہے، یہ صرف یہ بلکہ یہ ان اسٹیک برتن کا فائدہ بھی دیتا ہے اس کی صفائی بھی دیکھ کر برحقوں کی نسبت زیادہ آسان ہے صرف گرم پانی کے ساتھ کھانے کی حق برتن کی دھوئے ان برتنوں کو پانی صفائی صاف کیا جا سکتا ہے۔ اسے دھوئے یا کسی دھوئے یا برتن دھوئے کے سامان کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ان برتنوں میں پانی کی نہیں ضرورت ہے۔

بائیںدیںکچر کے بیٹے کی صفائی

خود پر دوسرے بلینڈز کی مستحالی بھی ایک اچھے مطلب مرہم ہے۔ ان کی مستحالی کے لئے سب سے پہلا نکتہ یہ ہے کہ انکس استعمال کے فوراً بعد دھو لیا جائے کیونکہ اگر اسے زیادہ دیر تک بغیر دھوئے کندا چھوڑ دیا جائے گا تو اس میں استعمال کیا جانے والا مواد خشک ہو جائے گا جو پھر اس کے بلینڈز کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ بلینڈز ہمیشہ گرم پانی میں دھو سب سے دھوئیں۔ دھونے کے بعد انکس دھونے کے پورے ایک یا دو فیصد پر رکھیں تاکہ ان میں سے اپنی اچھی طرف منتقل ہو جائے۔ غلطی جگہ رکھنے سے بلینڈز میں پانی بھر جائے گا۔ جس سے بلینڈز تباہ ہو جائے گی۔ اس کی تیزی ختم ہو جائے گی بلینڈز صاف کرنے کے لئے بھی بھی Abrasive اس پر یعنی لٹکڑوں پر نہ دالا جائے۔ اس پر استعمال نہ کریں۔



ٹماٹر خود اگائیے

وجہ بھنگائی کو شکست

ہیزیں ہماری خوراک کا اہم جز ہیں اور سونڈاں خوراک کے حصول کے لئے 250 گرام ہیز فی کس روزانہ استعمال کی جانی چاہئے مگر ہمارے ملک میں صرف 140 گرام ہیز پیدا کی جاتی ہے۔ ان کا استعمال بڑھانے کے لئے ان کی پیداوار میں اضافہ اور مناسب قیمت پر دستیاب ہو ضروری ہے۔ تجارتی بنیادوں پر کاشت کی جانے والی ہیزیں بھی دستیاب ہوتی ہیں مگر آپ گھر پر کاشت کیے ہوئے ہیز کی کاشت شروع کر دیں تو یہ بوقت تیار اور مارکیٹ سے کم خرچوں میں دستیاب ہو سکتی ہے۔ اسی طرح گھر پر کاشت کیے ہوئے ہیز کی کم قیمت پر آپ کو اس سے پاک تازہ ہیزیاں مل سکتی ہیں۔

بچے کو کاشت کرنے کا طریقہ
ہمارے ملک میں ہیز کی کاشت عام طور پر بڑی کھیتی باڑیوں میں ہوتی ہے۔ اگر چاہیں تو کھیت نہ معلوم ہوتا تو مٹی میں دو انچ تک اچھی ڈالے۔ مٹی خشک ہو گئی ہو تو کھیت چاہیے اور اسے کھانیوں سے نکال دیا جائے۔

اہم باتیں
اہم بات یہ ہے کہ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے کھیت کو سارا سے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا جنوبی اور شمالی علاقوں میں ہیز کی کاشت کرنے کو اس کے موسم پر مبنی ہونا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے زمین کو تیار کرنا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے زمین کو تیار کرنا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔

اہم باتیں
اہم بات یہ ہے کہ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے کھیت کو سارا سے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا جنوبی اور شمالی علاقوں میں ہیز کی کاشت کرنے کو اس کے موسم پر مبنی ہونا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے زمین کو تیار کرنا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔

اپنے ٹماٹر کاٹیں
ہیز کی کاشت کرنے کے لئے کھیت کو سارا سے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا جنوبی اور شمالی علاقوں میں ہیز کی کاشت کرنے کو اس کے موسم پر مبنی ہونا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے زمین کو تیار کرنا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔

اہم باتیں
اہم بات یہ ہے کہ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے کھیت کو سارا سے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا جنوبی اور شمالی علاقوں میں ہیز کی کاشت کرنے کو اس کے موسم پر مبنی ہونا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے زمین کو تیار کرنا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔

ہیز کی کاشت کرنے کے لئے کھیت کو سارا سے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا جنوبی اور شمالی علاقوں میں ہیز کی کاشت کرنے کو اس کے موسم پر مبنی ہونا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے زمین کو تیار کرنا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔

اہم باتیں
اہم بات یہ ہے کہ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے کھیت کو سارا سے کی ضرورت ہوتی ہے لہذا جنوبی اور شمالی علاقوں میں ہیز کی کاشت کرنے کو اس کے موسم پر مبنی ہونا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔ ہیز کی کاشت کرنے کے لئے زمین کو تیار کرنا چاہئے تاکہ وہ پختہ ہو سکے۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈاکٹر ایڈوانزری سروس

بالیوڈ انٹرنیٹ سوسٹیاری کے دوران curdle ہو جائے تو اس کو ٹھیک کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ کیا اسے پہلے سے بنا کر فریج میں رکھا جاسکتا ہے؟
عالیہ ہاشمی۔ حیدر آباد

ایلیٹ انڈسٹریوں کو تیار کرنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ کو ایک وائرل سبک استعمال کریں۔ یہ مادہ دوسرا سبک جو جسم کے سونے کی تیار شدہ شدہ درجہ چاہئے اور انہیں curdled ہونے سے بچانے کے لئے ضروری الزام ہے یہ ہے کہ اگر کئی مرتبہ دیکھو تو حال چلی آج کے یہ تو بھر بھر ہوگا کہ آپ اس سونے کو ذیل کے نام پر جانیں یا بھر سونے کی کچھ دوسری چیزیں نہایت اعلیٰ کی قیمت پر تیار کریں اور اگر بھر

[illegible]

میرے مزاج میں چڑچڑاہٹ چھتا جا رہا ہے۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر جلدی اٹھنے لگا ہوں۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں چاہتا اب تو بچے بھی مجھ سے زیادہ

بات نہیں کرتے کیا آپ میری مدد کر سکتی ہیں؟ عارفیہ منصور... ٹھڈا دم

میں ہاں ان کیوں نہیں ہم میں سے کچھ افراد
اس قسم کی تالیف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر
یہ کیفیت بھی سمجھا دیا جاتا ہے تو یہ شبہ
کی کوئی بات نہیں۔ یہ بھی قسم کی دہلیا جاتی ہے۔
نصائح۔ شاید چھٹی سے دہرہ یا کوئی جسمانی
عارضہ مثلاً سر درد، بخار یا خدائے است بظہر انظار
عین جیسے مسائل کے وہاں چپ جو کہ عارضی
خواب یا دھندے خوش الحانی افراد میں بھی
آتا ہے ان کا قصد کی علامت پیدا کرنے کا



سبب ہو سکتے ہیں۔ دیگر ظاہری جسمانی امراض کی طرح اس کیفیت سے نوروز ناہولے کے لئے بھی قوتِ ارادی کا مستحکم اور دائمین شرط ہے۔ آپ کا سوال اس ضمن میں بہت ہی حوصلہ افزاء علامت ہے کیونکہ آپ اس صورہ محال سے باز آنے کی کوشش نہ ہیں۔ یہاں نگہیں کرنا چاہئے مسئلہ کا دراصل تو آپ کے پاس ہی موجود ہے۔ علاج کے لئے اس اتنی کوشش کریں کہ اپنی صحت، اخراج اور آرام پر قبضہ رہیں۔ کسی بھی ناہولہ جذبات و اذیت پر فوری رد عمل سے گریز کر کے کی کوشش کریں، کیونکہ عرصہ شد آپ اپنے مزاج، مگر کے ماحول، بچن اور دیگر اطوار کے وہ پیش کشاں جنہاں محسوس کریں گی۔ صحتِ دل سے دوسری کی فطالیں کو محال کرنا چاہئے صرف بہت ہی غلطی سے بلکہ مستحسن تھیب

اچھے علاج اور ناکامی کے واقعات کا راز ہے۔ اگر نگر و کیفیت طویل عرصہ سے اور قیاس ہے تو کمزوری طور پر اپنے معاشی سے مشورہ کیجئے۔ قصداً علاج کی بیماری کے اصل علاج کا کوشش کیجئے۔ اکثر کی وجہ کی مددگی میں اپنی صحت کا بہتر خیال، ضرورت ہے نہ پانچ نفسیات کی خدمات حاصل کرنے میں بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ کامیاب اور خوشحال زندگی کے لئے اچھی صحت انتہائی ضروری ہے۔

میرے پاس میلا مائن کا بہت خوبصورت ڈزنیٹ ہے سانسے کی جانب بہت خوبصورت ڈیزائن ہے جبکہ دوسری طرف سے سفید تھا جو کہ اب سالن وغیرہ کے داغ دھبوں سے بدلتا ہو گیا ہے کیا انہیں صاف کرنے کا کوئی طریقہ ہے؟

تائیلہ ہیم... رحیم یار خان

نازیلہ فہیم... رحیم پارخان

انہیں صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ان سے گرم پانی میں میٹھا سوا کھول کر کاڑھا یا پھیرا تیار کر لیں اور حاشہ برتنوں پر لگا کر ان برتنوں کو موٹے پلاٹک جیک میں لپیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اب گرم پانی سے برتنوں کو معمول کے مطابق دھو کر خشک کر لیں، پھر یہ وہاں کے ٹھوسے دلوں کے وقت سے اس عمل کو دہرائی رہے اس طرح



آپ کا ازبیت عالیہ تھرا ہے گا۔

یوں تو میں بازہار میں دستیاب پاستا استعمال کرتی ہوں لیکن اکثر گھر پر بھی پاستا بناتی ہوں جس میں میدہ اور اٹھے شامل کئے جاتے ہیں۔ میرا سوال یہ ہے کہ کیا اٹھے شامل کئے بغیر پاستا تیار کرنا ممکن ہے اور اس کا صحیح طریقہ

رویتہ اعجاز... روپڑی

کیا ہے؟

قی باں اکیوں جسک بہت سے اطراوئیں مکی
وہ کہ کھجندہ اطرا کے کھلم باستانا کر کرتے
چرا اسے vegetarian باستانا کہتے ہیں
اسکی چٹاری میں میدے کی براہر ملدو اسکی
سوی شامل کرنی ہائی ہے ساتھ ہی لک اور
پانی شامل کر کے بالقی اسطر پیتے سے
باستانا کاودھا میں جیسے کر آپ اطراوں کے
ساتھ تیار کرتی ہیں چرا میدو اور سوی ایک
بہت بول آ آ کر گنہنے والے گن میں

عائشہؓ۔ درمیان میں ایک گھبراہٹ مچا لیں اس میں تھوڑا سا دلچسپ لکھ بیٹھیں ایک باوجود اور ایک باوجودی کا کراس میٹر



ان کے چھری

حامد علی سید

قداحوں کی ضیلیں جو غصے و حواسے کا
مجھے یقین ہے نئی ہستیاں بنادے گا
انہیں گلاب و تختہ جو رنگ برساکیں
یہ خوشگوار عمل اور ہی سزا دے گا
میں رہا گزر تو بیلاں کا بھیڑ میں بھی مگر
نہ وہ توں کو مری کون رات دے گا
مجھے تو ٹھکانا دلایا ہے میرے لوگوں نے
مرا حریف بھی کیا اب مجھے سزا دے گا
بھی دوستوں کے نیچے، بھی عزت کے پاس
کے خبر تھی جوانی وہ یوں بتا دے گا
کھینا سے وضو کے اس بے خبر کو لائے کوئی
کے آئے والے زمانے کا وہ پتا دے گا

خالد مبین

مہر کا پاس کیا دلم کی شہرت نہیں کی
ہم نے اس بار بھی تو ہیں محبت نہیں کی
تیر کی رات چاند کی حفاظت میں کئی
تیر کی رسم سے ترے ہاتھ یہ بیت نہیں کی
تکھی آج اب وہاں پہ آدھرتے لوگ
ہم نے اس وقت بھی اس شہر سے ہجرت نہیں کی
یہ فراب تو بہک جاتا ایک بھی سہارا
لیکن اس غصے نے اس دل میں سکونت نہیں کی
اس نے جب گری لیا فیصلہ نہ موزنے کا
کج کھاہن محبت نے بھی جت نہیں کی

پروین شاکر

پھوٹے سے قبل رنگ کے پیکر بدلے گئے
مٹی میں آ نہ پائے کہ پتھر نکل گئے
پہلے ہوئے ہیں جاگتی نیندوں کے مسئلے
آنکھیں کھلیں تو رات کے منظر بدل گئے
کب عدت گلاب پہ حرف آنے پائے گا
تھلی کے پر اڑان کی گرمی سے ہل گئے
آگے تو صرف رتب کے دیا دکھائی دیں
کن بستیوں کی سست مسافر نکل گئے
پھر چاندنی کے دامن میں آنے کو تھے گلاب
مد شکر نیند کھلنے سے پہلے سنبھل گئے

پاکستان میں ترکی ذائقے کی بہار

(۱) **مجلس شورای اسلامی**

اصنافی و اقلیت یہ رہنما ہوتے رہا کی کی اچھی مثال کیا جا سکتا ہے سر شاہ علیہ
 نے کے خواہش کو پہلے ہی اقلیت کے استعمال کیا گیا ہے۔ یہ عوام کو پہلے ہی اقلیت
 میں چھوڑا گیا ہے۔ یہ عوام کی ترقی کے لئے بہت ہی خاصا کام ہے۔ یہ عوام کی
 حالت میں اور کابینہ کے متعلق بہت ہی خاصا کام ہے۔ یہ عوام کی ترقی کے لئے بہت ہی خاصا کام ہے۔

میں Kibbeh اور فلفل کے ساتھ تازہ دہقی، سلاخ اور تازہ ہریں
 دھوئیں کھانے کا اچھا لطف ہوتا ہے۔ ترکی روٹی کو ٹوش ڈالنا ایک
 ٹوالہ ہی بہت ہے۔ انتظامیے نے یہاں اپنے ہر چھجھو روٹی کی تیاری

ٹھٹھے میں کیا ہے؟

ترکی میں درودھو والی جانے خال خال علی پل جاتی ہے۔ یہ لوگ کٹا ہ
 یمن گھراس کی جانے یا سادہ قبیلے کے ساتھ پہنچ کر رہے ہیں۔
 ہاگوش میں یہ رواج تھا کہ درودھو کے لیے ان کے ساتھ خوش کیا گیا۔
 اس ترکی ریسٹورنٹ نے پاکستان کا دل جیتنے کا بہت حکم کیا۔ اہتمام
 کر رکھا ہے۔ آپ جانے، کھانا کھا سیکے، تھیں خوش اور انہیں اس کے
 ساتھ لوٹیں گے۔





جنوبی افریقہ

پہاڑ کی چوٹیوں پر ہموار میدانوں کے دلکش نظارے

روشن قاری

ہم جنوبی افریقہ کوٹ ہائل، بڑی اور کڑکٹ کے حوالے سے خوب جانتے ہیں۔ یہ ایک خوبصورت ملک ہے۔ کم و بیش ڈیڑھ لاکھ مربع میل ساحلوں، پہاڑوں، جھیلوں اور قدرتی نظاروں سے بھرپور جنگلات کا حسین اجتماع ہے۔ پیر سے اور سونے کی کانوں کی وجہ سے بھی اس خطے کو مانی شہرت ملی ہے۔ افریقہ کے کسی دوسرے ملک یا شمالی افریقہ کی نسبت یہاں آپ کو زیادہ آرام اور تفریح کا ہیں ملتی ہیں۔ بچوں سے بزرگوں تک تمام افراد کے لئے دلچسپی کے سامان موجود ہیں اور جہت کے ساتھ ساتھ قدرتی مناظر بھی خوب مل سکتی ہے۔ مثلاً اس کے شہر جہاں سڑکیں تیز کی مکی کر رہے ہیں اور اس کے دیہی علاقوں میں رواجی جنگلی زندگی اپنے دیرینے ڈالے دکھائی دیتی ہے۔

آپ کو مشورہ دینا ہے کہ اگر آپ اپنی تعلیمات متانے کے لئے یہاں ملک جائے گا تو یہاں جنوبی افریقہ بہترین انتخاب ہے۔ تعلیمی طور پر یہاں سے بچے کے لئے آپ اپنے ٹرپ کو اچھی طرح جان کر لیتے ہیں آپ کی رہائی کے لئے چند قلمی و یہ مقامات کی تفصیل دی جا رہی ہے۔



جزیرہ روبن Robben Island

روبن آئی لینڈ جنوبی افریقہ کے ساحل سے سات کلو میٹر دور واقع ہے۔ یہ سائے میں ٹھیکہ ہے اور آج کل یہ ایک قیدیوں کے جیل ہے۔ یہاں جنوبی افریقہ کے گورنر کی عوامی سے تجمعات دلائے والی نشستیں ہیں۔ یہاں ۱۸۰۰ سال تک قیدیوں کی رہائش گاہ تھی۔ اس قیدیوں کو ایک سیاحی میوزیم میں تبدیل کر دیا گیا ہے جسے دیکھنے کے لئے لوگوں کی بہت سی قیدیوں کی جڑ سے یہ جاتی ہے۔ سیاحوں کی دلچسپی کا مرکز بننے کی وجہ سے اس جزیرے پر حکومت نے ان سڑکوں میں سیاحت کی جہاں میں سیاحت کی جائے۔ ۱۹۹۰ء کی دہائی کی پہلی ہی کو تھری ہے۔ پہلی بار ۱۹۶۹ء سے ۱۹۸۲ء تک یہاں ایک کتاب نگاروں کی رہائش گاہ تھی۔ اس کے بعد آپ کو ایک چھوٹی سی جہاز چھوڑا، اگوستہ کی پابند، آگوستہ اور ایک کپٹن کے ساتھ۔ اس کے بعد ان اشیاء کے ساتھ افریقہ میں گزرا۔ اس جیل کے نام آپ کے لئے کی ایک فہرست بھی ملے گی کہ یہاں سے جاس نے کتنے قیدیوں کو رہا کیا تھا۔ یہاں افریقہ میں کے لئے کھانے کا سب سے پہلا ٹھکانہ، ایشیائی اور سفید قوم قیدیوں کے لئے ایک تھا۔ اس جزیرے پر پہلے بہت آسان ہے۔ کپٹن ٹاؤن کے ۷۵۸۸ مربع فٹ سے دن میں ۸۰۰ چھوٹے اور ۲۰۰ بڑے کپڑے لٹائے گئے۔ وہاں سے جاس نے کتنے قیدیوں کو رہا کیا تھا۔ اس جزیرے پر پہلے بہت آسان ہے۔ کپٹن ٹاؤن کے ۷۵۸۸ مربع فٹ سے دن میں ۸۰۰ چھوٹے اور ۲۰۰ بڑے کپڑے لٹائے گئے۔ وہاں سے جاس نے کتنے قیدیوں کو رہا کیا تھا۔ اس جزیرے پر پہلے بہت آسان ہے۔

کپ ٹاؤن کا Table Mountain

کپ ٹاؤن شہر سے باہر واقع ہے یہ خوبصورت پہاڑ عموماً چوٹیوں والے شہر پہاڑوں پر مشتمل مائٹین رینج پہاڑی سلسلہ ہے۔ جنوبی افریقہ کے لئے والے سین اس پہاڑی کی سرکسور جاتے ہیں۔ ایک دلچسپ کے شوقین جو ان کو چھٹی تک جاتے ہیں۔ ملک سیاست کے یہاں کئی کاروباروں کی سہولتیں یہاں کر رہی ہیں۔ آپ ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کیجئے اور تفریح و تھیراپی آپ کے لئے شادی زندگی میں کیا ہو۔ چھٹی سے افریقہ کے قیدیوں کے لئے کوٹھن ان کی بہت کڑی سزا ہے۔ آپ کا دل داکس جانے کو تھیں جاتے گا۔ ٹیبل مائٹین پر آپ کو کچھ احتیاط رکھنی پڑے گی کیونکہ وہاں سارے ہی پائے جاتے ہیں۔ اس کے لئے قیدیوں اور قیدیوں کے لئے کچھ دیکھ کھانے کے لئے عمارتوں کے چھان چھوٹے اور اگر آپ خود کچھ کھائیں تو انہیں شیز کر دیا جائے گا۔ آپ کا دلچسپ سلسلہ کے لئے جائیں گے۔

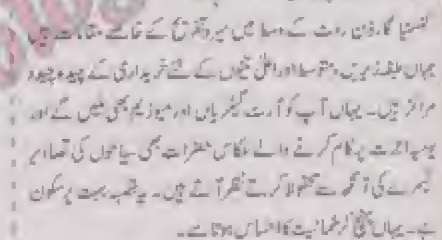




Garden Route 2000

افرنہ کے جنوب مشرقی سمندر کے کنارے یہ ولس ساحلی پٹی ہے جو Monel Bay سے شروع ہو کر Storm River تک جاتی ہے۔
 حریف کی بات یہ ہے کہ آپ غلطی کا وارنڈہ دونوں راستوں سے اس
 ساحلی پٹی کی سر کر سکتے ہیں۔ وہاں پہلے راستے شاندار مقامات
 آتے ہیں۔ انہی میں دو خوبصورت جگہیں لکھیا اورنڈا ٹورنگ کی ہیں جو
 ولس کے راستے کی جگہیں ہیں۔

اس علاقے کو شتر مرغ کا مرکز کہا جاتا ہے۔ اب تک آپ نے باجی،
الکاح اور گھوڑے کی سواری کی دکان دیکھی ہیں آپ شتر مرغ کی سواری
کر چکے ہیں۔ حتیٰ کہ ریٹائرمنٹ میں شتر مرغ کے اڈے سے آپ کی خدمت
میں پیشانی تکیے جا رہا ہے۔ ایک اڈے سے اگلے اڈے تک سب سے کامیاب
ناشرین کر چکے ہیں کیسے کر یہ ادا انجام میں لایا جاتا ہے۔ ڈاکٹریٹ میں بھی خاص
توجہ دیتا ہے۔



Brigade

[illegible]

بھاپ سے چلنے والی ٹرین

گلاب رویت پر آپ بھی آئی سبابت کو قدرتی عامل میں دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں سے لائن (مخفی) امرت پسندی جاتی ہے۔ پھر اگلین کھجی بچوں کو لہانے اور دل بہانے کے گروپ آتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہاں رشتہ منسلک پہلی کی ٹیبل اپ سہم ہوتی ہے جہاں سے دو لڑکیاں دیکھی جا سکتی ہیں اس کے علاوہ دیکھ سکتے ہیں کہ وہ 300 سے زیادہ مہنگی مہنگی بیمر لگے ہوئے ہیں۔ یہاں آپ کو پورا پورا خیال رکھنا چاہئے۔ یہاں سے نظر آئی گئی ہے کہ اس سے پیشتر افریقہ کی بھاپ سے چلنے والی افریقہ میں دیکھ سکتے ہیں اور اس فرین میں جینہ لکھی گلاب رویت کی سیر کی جا سکتی ہے۔ آپ کے لئے اس سفر سے بہت کچھ ملے گا۔ اس کے لئے یہ فرین جگہ کا مطالعہ جاتی ہے۔ یہ لکھی گیا آسا کا ان رویت کو تلاش رہتی ہے۔



اے ایسا! کھانا کھا رہے ہو یا تھیل کر رہے ہو؟ چلو جلدی پھینٹی کرو۔

ابا کی کپڑوں کی دکان تھی۔ وہ دوپہر کے کھانے کے لئے ڈارو پر سے آئے۔ اسی بچوں کو کھانا تھیل اور غروان کا انتظار کرتی تھیں۔ ان کے ہاتھ دھلائیے رکھنے کے دوران دست بستہ کڑی دھنیں۔ مگر وہ بارو آبا کے ہاتھ دھلا کر انہیں نکال دے کہ برتن سمیٹیں اور غرو کھانے چھینیں۔ انکو ساڑھے پانچ بج چاہتے تھے۔ (مگر وہ رات کا کھانا بنانے نام کھاتیں اس لئے کہ بھول ان کے وہ چکر کا کھانا ابھی چھائی پر دھرا ہوتا تھا۔

اس وقت وہ پانچویں ساتھ ساتھ تھے۔ اب وہ سولہ دشاؤں سے مکھم کر آئے تھے۔ کوئی قریب سے آگئی دور سے۔ بڑی آبا کے بچوں کو کھل رکھا تھا۔ اسلئے سے بڑا جھٹک کے فیشوں والا داسی کے جھڑ میں ساتھ آگیا بکس بٹے وہ بکسا کہنے پر مصر دیا کرتی تھیں اور اب وہ تھمری وہ دھادھ بٹے تھی جو بلا شرکت غیر سے اسی کی کھیا چاکتی تھی اور وہ اپنا سارا کچھ ہانت۔ بکس تھیں، سیاسی ٹکٹ کراچا جو دھکی۔ اس کی طاہری صورت بڑی ہر اسراروی تھی۔ یا زما نے سے گزرنے کی وجہ سے ایسی ہوئی تھی جیسے الف لیلٰی کی کہانیوں سے نکل کر آیا ہو۔ اپنی چیزوں کا کوئی دسیاس اس کے اچھے دام لگا سکتا تھا۔ نہ جانے پرانی ہو کر چیخیں نہ یا رو جیتی کیوں ہو جاتی ہیں۔ بڑی آبا نے کہا تھا:

آبا بھائی۔ سب لوگ بیٹے جادو پر کوئی کچھ کہے نہیں۔

کیا کہے کا کوئی آبا چھوڑا بھائی تھوڑے جھٹکا بولا تھا۔ یاد دہی بات۔ آج کل کسی کا کوئی ٹھکانہ نہیں۔ کوئی کیا سوچ لے۔ پھر تم دونوں کی وہ باتیں نہیں آتی ہیں۔ اس لئے دونوں بھائی ضرور دیکھیں۔ چھلی بھننے

اسی ہمیشہ بکسا کہا کرتی تھیں۔

بچے جب کم عمر تھے اور اسکول کی ابتدائی کلاسوں میں جایا کرتے تھے تو ایک بار بڑے بیٹے انہیں تو کا تھا، اسی برکس (Box) کہا کرو، یہ بکسا کیا ہوا تھا؟

اسی نے کہا، بکس کہنے سے کیا فرق پڑتا ہے۔ چلو کہہ لیا بکس۔ اب خوش! چھوٹی بڑی دونوں بھائیوں نے بیک زبان کہا اسی تو واقعی کہا کرو بکسا۔ اب یہ بکس تو اور بھی... شاید وہ کہتے چاہتی تھیں۔ دیہاتی، کنوار، ڈالائوں۔ لیکن رک جی تھیں، اس لئے کہ اب سے چالیس بیسٹھ بیس سال پہلے والدین اور بچوں کے درمیان حد اب کچھ حد تک برقرار تھی۔

اسی بٹنے لگی تھی۔ اسے بھائی، ہم تو بکسا ہی جانتے ہیں۔ وہ تو ہمیں خوش کرنے کو کہہ دیا تھا۔ اب یہ تمہاری طرف منہ پھیلا کے پھر اسے گولی کر کے کون بلانے کو... اس... کس۔

دوسرے سب خوش اور چالوں میں اچھٹیں کے گرد بیٹھ کر مٹک چھلیاں کھاتے، بھول میں شکر تھ یاں بٹھنے کا انتظار کرتے، خوش دلی سے بٹنے لگے تھے۔

اسی دھارے سے تو کہتا ہو... اس... کس۔

اور آج وہ سب اسی کے بچے کے گرد بیٹھنے اسی طرح بیٹھتے تھے جیسے کبھی باجروں میں آٹھنٹھ یا ٹھنٹھ میں بیٹھی آگ کے گرد بیٹھا کرتے تھے یا باورچی خانے میں چھلی چھلیوں پر اسی کی جھپا جھپ۔ ہار یکہ پھری چلتیوں کا اٹھنا اپنی رکالی میں باری باری قصب سے رکھے جانے کا انتظار کرتے۔ پھر کوئی بچہ بچے سے روٹی کی دوپہر تیس انگ کر کے ہار یکہ پر ت کو آگھوں سے لگا کر گیت کہ باہر دکھائی دے۔ ہاٹ یا ٹھنڈ، اور اسی سے

بڑی کی طرف اداری کی۔ آبا ٹھیک کہہ رہی تھی۔

بڑی آبا کی آسودگی سے لہر جڑی بڑی آنکھیں چھلیں۔ ہم اٹھ کر اسیوں نے کپڑوں کی ٹھیلی تھ دھائی۔ روز مرہ پہنے جانے والے پانچ چھ جڑے تھے۔ کثرت استعمال سے قدر سے چھینے پڑتے ہوئے۔ درمیان میں بیٹے سے تھ گئے ہوئے سفید روپے، گئے ہوئے تھے۔ ابا کے استعمال کے بعد سے اسی نے رنگین روپے ادا حنا بند کر دیئے تھے۔ اگرچہ کپڑے بچے رنگوں والے لیکن لیا کرتی تھیں لیکن وہ پند سفید ہی رہتا تھا۔ اب چونکہ بھتی نہیں تھیں اس لئے کلف ادا کر انہیں پند بھی تقریباً بند ہو گیا تھا۔

کپڑوں کی ایک اور تھ بڑا ہ ہوئی۔

یہ سارے کے سارے بھٹے سٹے جڑے تھے۔ کبھی کوئی بھٹی دے لگی، کبھی کوئی چٹا۔ دو جڑے آبا نے پچھلے۔ یہ دونوں بھائیوں کی شادی پر ان کی سسرالوں سے آئے تھے۔

آبا نے ایک ایک کر کے انہیں انگ رکھا۔ کل سات جڑے تھے۔ جب بھی چٹا، بچی، بھو کوئی آبا ان سے مطالبہ کرتا کہ وہ کچھ سے کپڑے نہ لائیں لیکن وہ لگی کات جاتیں، مگرچہ اب کبھی کھابہ کی کوئی ضرورت نہیں تھی۔

اب میرا کبھی بچہ کوئی نہیں چاہتا، جب خواب میں یہ بھٹیں تو ان کے لیے میں اب کرب ہوتا تھا جو کینے والے کے آس پاس درج تھم رہا تھا۔ آبا نے پھر اکی لگا لگی اور چڑیوں کا کسین بڑا دیکھا جو کسے کے کونے میں حادیت کے خیال سے ایک پرانی چادر میں لپیٹ کر رکھا گیا تھا۔ خاصا بڑا سا تھا۔

چوڑیاں وہی کارہ تھیں۔ شاید وہ دھادھ قریب بھی جو وہ وقت کی روٹی اور سال میں دو جڑے معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی ذات کے لئے روز بھتی تھیں۔ اپنے وقت سے جو سارا کارہ اور سون کے لئے تھا، وہ کبھی کبھی ٹھوڑا سا اپنے لئے چرا کر مل کے ہار یکہ سفید روپے مگر پر غور تھیں، ایک اور کلف ادا کر انہیں چھینیں اور ہم رنگ چوڑیاں لایے۔ کمال کر بھٹیں، دن بھر کے سارے کاموں کے باوجود جن میں موسم کے مطابق ہاون دھتے میں اپنا دے مسالے کوٹا بھی شامل تھا، ان کی چوڑیاں بھٹی تھتی تھیں تھی۔ چوڑی ٹوٹنے کے لئے وہ ٹوٹا بھی استعمال نہ کرتیں۔ بچوں کی سول لگی۔ ابا کے انتقال کے بعد اسی کا چوڑیوں کا کسین نہ جانے کہاں قاصد ہو گیا تھا۔ اس وقت تک تینوں لڑکیاں بھادہ کر چکی تھیں، اپنی اپنی زندگی میں مصروف، کسی کو یاد وہ خیال تک نہ آیا۔ آج بڑا دھادھ تو چٹا کھاں تھا۔ آبا نے ڈرا وکسن اٹھا یا تو جیسے چرسے کرے میں روٹی مٹھ لگی۔ ایک عورت کے سہاگ کی روشنی، جھٹک جھٹک کرتی فیروزہ یاد کے پیش روں کے ٹھون پھینے کی روشنی۔

اسے جلدی کروا آبا، کیا بھٹی چوڑیوں کو کھ دے ہوا چھوڑ بھائی تھوڑے بے صبری سے بولا۔

آپ نے بھائی کو گھور کر دیکھا اور تین کتابیں اٹھائیں۔ رشتہ کا شادی
اور تو ان اور گھر کے اسی ایک چکرورہ۔ خاص خاص مواقع پر الی شادی
دست خوان کی خوشییں آ رہی تھیں۔ لڑکیوں کے ہرے ہونے پر ان کے
لے کر کے ہاتھوں کو آنا اور شادی ہو جانے کے بعد امانا کی آمد و رفت
خاص ہی نہیں، خاص اقامت موقعوں میں شامل تھے۔ یہی جتن سے ان
سوانح کے لئے رقم پلس انداز کر کے رکھا کرتی تھیں۔ ان کی بچت کرنے
کے طریقوں میں گھر کے سارے کام خود کرنے دینی کہ بچوں کے کپڑے
اور شوہر کے کرتے پاجامے سینے، لعل پر سال بھر کا لنگہ ڈالنے سے لگا کر
رشتے کے علاوہ خود اپنی ذات پر کوئی خرچ نہ رکھنا ایک بدامریض تھا۔
تنگی، تنگدستی اور خاموشی سے ہمیشہ جانتیں۔ بس اٹھائی گریٹوں والی
کتاب اور ایک ٹائپ کے ڈبے ٹوٹے اور بددی، اچھا نہیں، اور گھر
پر دینے اور جانے کے لیے کچھ بچا ہوا یا کچھ اور دینی سے بچوں کی اہلوت چاہت
کے ٹھیک۔ بال بچوں والا ہو جانے کے بعد ایک بار پڑے بیٹے نے نفیس
کہا تھا وہی کے وقت میں بچوں کی طرح سرخ می می تم دمیت ہوا کرتے
تھے۔ جلد ہی مان جاتے۔ دو مچی مچولی چیزیں تھیں۔ اب مرضی دینی یا کسی
کے لیے نہیں سننے اور بچے سو بک توں اور لپ لپ سے کچھ ناشی نہیں
ہوتے۔ اس طرح ملاج اور ملاقات بلا میں ان کا گھر۔ روٹھی تھا جواں تھی
تجربوں میں شامل تھا۔ اس کے علاوہ پر کچھ تھا جو انہوں نے خود بنایا تھا
بب اور کم کم کواری لڑکی تھیں۔ ملکی ستارے اب سیاسی ماکی ہو گئے تھے اور
جاہلی ماں کی جگہ سے بٹھکے تھے۔

تارے وقت میں گھراں کتاب بھی دولت مند کیوں نہ ہو۔ لڑکیوں کو کھانا
پانا اور سنی سالی کا کام ضرور رکھنا تھے۔ اس لئے کہ ہر ماں اپنی بچی
کے لئے خوش کن زور۔ باکری تھی۔ جانے کیا گھر کیا ہوا۔
گھر گھر کے بارے میں تو وہ دین آج بھی شادی میں جتا رہے تھے۔
لاکھوں ہنگامی بیسیوں یا نہ تھیں۔

ای کی شادی کے دو چار روز بعد ان کا چھوٹا بھائی پہلے جیسے ہی اور معنی
کرانے آ تھا۔ اس نے کچھ آگن دے گھر پر کچھ کچھ پر پٹان تھیں
واٹس، انہماں میں میں ان سے بولا آ پائے گھروں میں تو ہمارے یہاں
سوئی بندھے جاتے ہیں۔ مہاں نے کیا دیکھ کے۔ اسی نے اسے جمل
برادریاں کرنے دیا۔ کس کر پاتھ سے اس کا حذر دیا۔ خبردار، آگے ایک
الفاظ سے نہ لے اور اگر گھر جا کر مہاں سے کچھ کہا ہے تو میرا امر نہ سمجھو
گے۔

اوکھڑا دم، بھائی نے رات میں جوں کر پہلے وقتوں کی حد اب کا لگا کر کے
کوئی کدی گالی نہیں کہتی تھی، پھر بھی شرم میں اسی نے شعلہ برساتی
آگھماں سے بھائی کو دیکھا۔ گالیاں سننے سے لانا شریفوں کا شیعہ نہیں
ہے اور وہ ہمارے گئے چھو بھی زاد بھائی ہیں۔ آگے نہ سنوں ان کے
کچے میں کچھ ایسا تھا کہ بھئی پر ایک چپ گنگی اور وہ جھٹ چپ ہی رہا۔
ای کو کچھ مکر کا تھا اور کچھ بھائی، ان کے سینے میں کسی کو نہیں معلوم ہو سکا۔

جس بھی لوگ بیٹی بیاہ کر اس کی قسمت پر متا کر ہو جایا کرتے تھے۔ شاید
بہت سے قراب بھی ہو جاتے تھے۔ ای کی شادی نہیں میں ہی ان کے
پوئی زاد سے بے کردی گئی تھی۔ پھر بھی مگر کے گھرانے میں عیاض
تھیں۔ صاحبزادے اپنی تعلیم کے لئے علی گڑھ گئے تھے۔ بزرگوں نے
شادی کی تاریخ طے کرنے کی بات تو ماری تھی کچھ کر کے لگا کر دیا۔
کسی لڑکی سے دل لکھتے تھے۔ ان کے والد نے جو مہاں کہا کرتے تھے۔
چپ چاہتے دوسرے رشتے منگوائے، اچھا لڑکا کچھ کر لپ بھپ شادی
لے کی اور جس مدت میں ای کی شادی متوقع تھی اسی مدت میں انہیں
رخصت کر دیا۔

لہذا اس تو شریف تھے اور شریف سہرے بھی، لیکن نہایت کینے۔ سوائے
بے کے اور کسی مذہب کا اظہار ان کے پاس نہیں تھا۔ ان پر بھٹے کا دورہ
پر تو ذرا ہی سہنے سے ہوتے جایا کرتیں۔ کچھ چاہتے تو ایک گاں پائی
چلی کرتیں۔ گھر مہاں جو تھیں تو شربت بے آ تھیں۔ ایک مرتبہ ایک مہرہ

چوڑیاں امی کا واحد سنگھار تھیں۔
شاید وہ واحد خرچ بھی جو وہ دو وقت
کی روٹی اور سال میں دو جوڑے
معمول کے کپڑوں کے علاوہ اپنی
ذات کے لئے روا رکھتی تھیں۔

میں تھے تو متوقع تھیں جان کر ای نے ملکہ دو مکمل راتوں کی کوہ میں
وال دیا۔ مایا کر لکھے۔ فسادے تو چھ چھ لکھتے۔ طبیعت کے سونہر مل
جانے کا۔ اپنا ہی زور سے بھڑک گئے۔ یونی یہ کیسی بھراں کر دینی تھی
کہ دوسرے دیں اور انہیں فیس پر قابو پانے کی جھجھت بھی کر رہی تھی۔
دو اور کیا ہے آپا سیر تک کا باٹھلی لے کچے میں بھاگا۔

ای کا اندوختہ آ پانے ایک خوبصورت چھلی برآمد کی۔ اس میں حیرت
کرانے اور کچھ جگہ گاری تھی۔ آ پانے چھلی کوڑ میں لٹ لی۔ پانچ سو
ای روپے آ خد آئے۔ اور ایک چھوٹی چاندی کی بدرنگ ڈیا۔ اس کے
اندھ چاند دھو لے چھوٹے زور۔ اور انھیں اسی بڑی بڑی تھیں۔
ای کو کچھ سے بھری بھائی زاد خاص تھوڑا دیا تھا۔ چوں کی
تعلیم اور پھر لڑکیوں کی شادی میں کام آئے۔ پ باتیات اصلاحات میں
تھے۔ شاید ایک سو اسی صد۔ ایک چھوٹے پر زور پر گھسا اور اچھیرے بعد
انہیں بچ کر اور جو روپہ کچھ میں ہے اسے ملا کر کوری حیرت کردی
جائے۔ آنسوؤں کی چھلکے کے پیچھے سے دواں بھائی ایک ماتھہ میں
پڑے۔ اسی اس اندھ آنکھ سے تو اتمیاد سے بادی خانی کی جھٹ بھی نہ

ڈھنگی۔ کیوں تم نے سارے زور، بھوٹیوں میں ہاتھ دیے کوئی بد
زور دکھایا ہوا۔

چوڑیاں اٹھو۔ آپا، ہو گیا، سب ختم؟
تھوڑا بہت باقی تھا۔ کچھ پاس کی چلیں اور خوش رنگ کپڑوں سے ہاتھ
سے ہانے کے کچھ تھے جو ان میں کی یاد لاتے تھے جب گھر میں بلی
نہیں تھی۔ چھوٹے چھوٹے تری سے بے شک ہوتے تو ہی رات بھر
اٹھا اٹھا کر انہیں بچھڑا میں کر سنا میں۔ گے اٹھا اٹھا کھی بلی، بلیں، صبح
نیت سے بھلی آکھیں لے بھر گھر گرتی میں جہت جاتیں۔ تین چار
امرو کی کھید و کاری کئے ہوئے جو پائش اور کچے کے خلاف۔ ایک اور برا
بچہ تھیں کا کر۔ ایک بھلی جائے شاد بھراں کے بھڑکی تھی۔ کلہا استعمال
سے بڑھ چکے تھے۔ یہ بھی بھڑکے تھے۔ اے رے کدائی ہو کی کا بالکل حق
بھیر بھیر تھوڑا ہوا۔ ایک اٹھائی کی مگر پڑاں، شاید خوشبو کے لئے یا
کپڑوں کو دور رکھنے کے لئے۔ ان سب کے بچے کچھ کا تھ تھے۔ آ
تھ۔ رے بھپ ہو گئے۔ تو لقا، بھلا، یہ ان سب کے اسکول کے استاد ہی
ڈوں کی کاجوں سے بھاڑے گئے تھے۔ پانچوں بچوں کے ایک الگ۔
جب انہوں نے اور اور انگریز کی کے حرف کھی لکھ سکے تھے۔ سنجیاں
اور بالکل اہل الی روٹھی کے نئے نئے سال، بیسی بیسی تو بیں، پرورد
پہلے امتحان کے لئے مسٹ کارڈ اور اسی طرح کی ان کت یاد ہیں۔

سب اٹھ چکے تھے۔ کون سا ہی نے کچھ سے کاروں کا غرور برآمد ہو
تھا۔

نے کپڑوں میں سے کوئی بچہ شادی کے طور پر رکھنا چاہو تو نوک رکھ اور
بائی سب بچہ شادی میں کچھ اور۔ بھائی نے اٹھتے اٹھتے ہاتھ رکھا۔

آپا بھی وہ بچہ بھی روٹھی تھیں۔

تہہ میں ایک لائی تھی۔ آخر کی تھی۔ آپا کو اچھی طرح پادھی یہ والی۔ دی
جاڑوں میں اسے اندھ کر کام کاج کرتی رہتی تھیں۔ نہایت نہیں، ہار یک
دیم کا کالہ کی کیا اور پدا پر تھا۔ پائی کی گوت جو ہار یک ہی جھٹک
اسے حیرت تھی۔ اسی کا صاف گندہ رنگت کا چہرہ اس میں ایک اچھا لکھا۔ پھر
وہ پٹے کچھ کا تھا۔ اندھ سے روٹی کی ایک ہار یک لونی لونی تھہ بٹھکے گئی تھی۔
اسک بڑھ چکے تھے کسک گئی تھی۔ ان نے اسے بھڑکی چھ باقی بچی
یا کاروں میں سے بچہ کچھ کر کچھ لکھا۔ وہی کچھ کی تہہ میں آخر کی طرح
تھیں بولی تھی۔ باقی ساری بچہ میں اس سے اور نہیں۔ آ پانے دلائی کال کر
اسے بھاڑا۔ تہوں میں سے نیم کی کھٹک چلیں اور کوروش پر بھر گئیں۔ کسی
خزاں زور، رات کے پہلے تھیں کی طرح ایک زور پڑتی، چمراتی، پرانی
تھیں بھی اٹھ کر لڑی اور پھر لڑائی سولی پیچھے آ گئی۔ یہ ایک تھوڑا کی
تھوڑی تھی۔ احمد نے چ جانے کے باوجود تھیں اسی کی کو جواں کی صورت
سے کافی مشابہ تھے۔ چھوٹی زاد، ماموں زاد کے زمانہ مشابہت کوئی
حیرت کی بات تو نہیں۔ تھوڑے کچھ کچھ کے نام پر رات سے لڑی گز کی
ایک مونی تھہ مونی تھی۔ شاید کچھ ہوا تھا "ہم"۔

ادبی وثقافتی میلے، کانفرنس اور نمائشی تقاریب

نامور گزوری اسٹوری خوبصورت نمائش

Chen One پاکستان کا گزوری اسٹوری کراچی، پنجاب، اسلام آباد اور کوئٹہ بھارت کی ہر جگہ موجود ہے جس کی خاص بات گھری آرائشی اشیاء، دھن، میونسپلٹ (ڈانٹا، مردان اور بچکانہ) فرنیچر، گھریلو مصنوعات یعنی کیا چیز ہے جو پاکستانی ثقافت اور روایت کی زبیرائی نہیں کرتا۔ حال ہی میں یہاں بہار اور موسم گرما کی آمد پر پیش کردہ زیب دیا کپاس میں کچھ جانے بچانے والے چیز سے بھی نظر آئے ان میں ۱۱ کاغذی اور ۱۱ تصویریں بان کا سران سمیت اور دیگر سماجی شعبہ جات سے پاریرسٹراٹھ کے لیے سات کوپے بنادیا۔



I am Karachi کا تھیمٹک ورکشاپ اور نصیر الدین شاہ کی آمد

I am Karachi ایک تھیمٹک ورکشاپ کراچی کے لیے بنیاد میں ورکشاپ منعقد کی۔ متعدد ممالک کے مسافر اور نصیر الدین شاہ اور کے اے اے کی میٹ میں شرکت سے بعد کراچی کے شہر کے۔ یہاں انہوں نے ورکشاپ کے ذریعہ تمام پتہ چیل ہو کر کرہ جہان کی جوصلہ قدرتی کی اور جسٹس کو انہوں میں۔ اپنے کارڈ دیا جو بھی بھی تمہیں اوسکتا۔ انہوں نے کہا کہ گھیر چاندی برس سے قائم ہے جسے تمہارے ہر روز کی کہتے ہیں شہنی ایک کچھ شہر اور مسافر اسے دیکھنا اور سننے ۱۹۸۰۔ فی الحقیقت کا ایسا دور کوئی اور یہ ہماری سچی قومیت اختیار نہیں کرسکتا۔ کراچی شہر کی سب سے نصیر الدین شاہ کو تاجپاسٹ امرتزی ٹیوشنپ اپنے کارخانہ میں کیا۔ آئی ایم کراچی کا یہ ایڈ کراچی کی یادگار تقریب کے لیے تھا۔

ساتویں بزنس اینڈ لیڈرشپ کانفرنس کا ہیمنار (WIBCON)

Pakistan Society for Training and Development نے کراچی کے مقامی ہوٹل میں خواتین کی ساتویں بزنس اینڈ لیڈرشپ کانفرنس منعقد ہوئی اس موقع پر عظیم کے صدر عامر نیازی نے کہا کہ عالمی بینک کے گوشواروں کے مطابق ۲۰۱۹ کے اواخر تک دنیا بھر میں کام کرنے والی خواتین کی کل آمدنی ۱۸ ارب تک پہنچ چکی ہے۔ دنیا بھر میں خواتین کا اپنے کام کے مواقع کاروبار اور تھائی مصدا کام کرتی ہیں اور دنیا کی آدمی خوراک بنے اور کئی تین بلینہ لاکھ کی کل آمدنی ۱۱ بلینہ لاکھ کی ہیں اور ایک بلینہ سے بھی کم کرچو لاکھ مالک ہیں۔ بعض انکسٹری کے دوران فرسٹ دو مہینے کی صدر صاحبہ نے کہا کہ خواتین کو کامیابی کا راز ملے کرنے کے لیے محنت کرنے کی ضرورت ہے جس کے لیے وقت کا انحصار نہیں کرتے۔ یہاں سے بڑے گرامر اقدار سے ان کے دوسرے خواتین کی آمد واری ہے کہ کاروبار میں جتنے کے ساتھ ساتھ حادثات سے میں توجہ لی جائے۔

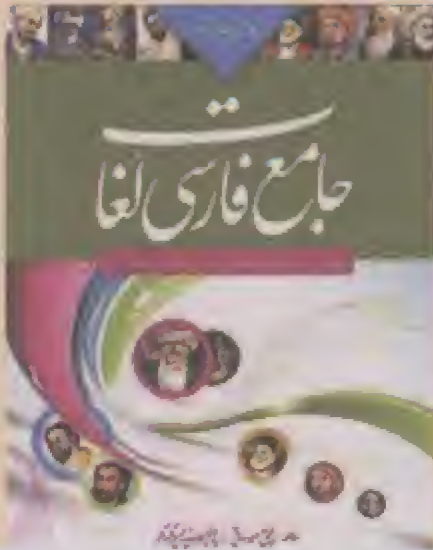


جاپانی گزریوں کی نمائش، پرکشش ثقافتی تقریب

توالتی طائر جاپان اور جاپان گزریوں کی نمائش کے ذریعہ تمام جاپانی گزریوں کی نمائش کا اہتمام جاپانی موزیم اور اس کا نمائش جاپان کی گزریوں کی صورت و معاشرت کا ادراک ہے۔ تمام گزریاں اپنے ہر اکاؤنٹ میں اور قصہ کی مثال بھی ۱۹۸۰ سے ۱۹۹۰ تک کی یہ تصویریں گزریاں جنہوں نے کاہلہ اپنے والدین کے گھر میں۔ ان میں گزریاں تو ہماری مشرقی تہذیب و ثقافت کا حصہ ہیں اور جاپان کے بھی اس کو لکھنے کو بڑے اثر اور اہتمام سے کیا جا چکا ہے۔ مسعودی مسعودی اور گزریوں اور سب سے زیادہ نورانی نے جہاں خصوصی کی حیثیت سے اس نمائش کا افتتاح کیا اور اسے پاک۔ جاپان اور فی ٹیٹسور دیتے ہوئے۔



Books



جامع فارسی لغات (فارسی سے اردو)

مؤلفین: رفیق احمد ساقی، پرو فیسر سید امیر محمد کھر
 قیمت: 1500 روپے
 ناشر: بک خانزادہ اقبال لاہور پری پک اسلام آباد جیلیم

[illegible]

میراث نام یوسف ہے

عزیزان عباس - بادا علی
محبوبین جیاد

[illegible]

جلیبی
کاسٹ
چارے کا
زندگی میں
بیتوں کو
انسانی ہستیوں
پر مشتمل ہے
ہر تری ہنسنا
چہرے نظر آتے
اس فلم کی
بہت زیادہ

کاست: ڈاکٹر سعدی اسحاق مسعود، ایڈیٹر، اسلام آباد اور علی نقیہ
ایڈیٹ کار: پارسہ رسول

زندگی میں کوئی شہرت نہ کرے، نہیں ادا کرنا ہو اگر وہ جو بھائی گستاخ کا بھی ادا نہ ہو، ضروری ہوتا ہے۔ بشمول ایسی پاکستانی فلم ہے جسے دیکھ کر قلم
میں کوئی انشوں کے مقدمہ، دفاعی کا خلاصہ اور اس کا اختصار ہی دیکھ کر آج کے گار۔ زمین میں اور اس کی پتہ گار نہ کر میں اس نے والے افراد
انسانی ہستیوں میں کسی کسی جہان میں نہیں لاتے۔ بشمول دیکھ کر آپ کو ان کا کوئی تاوان دیکھی ہو گا۔ فلم کے فنکاروں پر نہ چاہیے ہے کوئی طوفانی نہ کر اور
پر مشتمل کوئی تصویر لیکن اس پر سوال یہ تھا چاہیے ہیں کہ انسان کی شخصیت میں جلیں جسم ہیں۔ علقہ رکھتا، دکھاتا، مہم، اور ہے، اخلاقی
برزی اور انسانیت اور یہ مہم چاہیے کرنے والے سب سے اعلیٰ دنیا کے گو کہ وہ جسے میں تم نظر آتے ہیں۔ میں فلم میں اور اس قدر ضروری کے کافی تاوان
ہے تم نظر آتے ہیں۔ مگر یہ سوال کہ مگر حرکت اور تعلقات یہاں سے اور دیکھے جاسکتے ہیں۔ سب سے اعلیٰ فلم کے جینر کے سب سے اعلیٰ
اس فلم کی سب سے اعلیٰ اور ایسی شگ کی کہانی ہے۔ سب سے اعلیٰ کہ اس فلم کی انشوں میں اور جو ان روایت کا دل لے کر اور دیکھ کر
ہے ناچ اور جودی ہے اور جلیں، دیکھ کر نہیں کہیں کہ آپ پاکستانی فلم دیکھتے ہیں۔ ہمارے ہمارے کہیں گے اس کا سامنے دیکھنا میں پس پند آئے۔



میری کھانی



ایک نثر نگار کی کہانیوں کا مجموعہ جس میں 10 کہانیاں ہیں۔
اس کے بارے میں مزید جاننے کے لیے منسلک ویڈیو دیکھیں

میری کھانی

مصنف: اشتیاق احمد

صفحات: 530

قیمت: 980 روپے

ناشر: انٹرنیشنل پبلشرز مارٹ گروپ

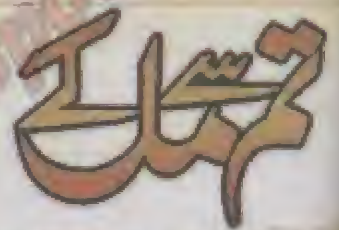
اشتیاق احمد کی اس کتاب میں 10 کہانیاں ہیں اور ہر ایک ایک نثر نگار کی کہانی ہے۔ ان میں سے 5 کہانیاں ان کی خود نوشت ہیں۔ 2014ء تک کی تمام اور افسانے کے بعد اشتیاق احمد نے اس کتاب کو سنہ 2014ء میں ہی لکھا تھا۔ یہ کتاب ان کی خود نوشت ہے۔ 2014ء تک کی تمام اور افسانے کے بعد اشتیاق احمد نے اس کتاب کو سنہ 2014ء میں ہی لکھا تھا۔ یہ کتاب ان کی خود نوشت ہے۔ 2014ء تک کی تمام اور افسانے کے بعد اشتیاق احمد نے اس کتاب کو سنہ 2014ء میں ہی لکھا تھا۔ یہ کتاب ان کی خود نوشت ہے۔

تم سے مل کے

کاسٹ: منسلق اقبال رفیع و زحان و علقان و علق

ناشر: اسٹار وائٹ پبلیکیشنز

یہ ایک نثر نگار کی کہانی ہے جس میں 10 کہانیاں ہیں اور ہر ایک ایک نثر نگار کی کہانی ہے۔ ان میں سے 5 کہانیاں ان کی خود نوشت ہیں۔ 2014ء تک کی تمام اور افسانے کے بعد اشتیاق احمد نے اس کتاب کو سنہ 2014ء میں ہی لکھا تھا۔ یہ کتاب ان کی خود نوشت ہے۔ 2014ء تک کی تمام اور افسانے کے بعد اشتیاق احمد نے اس کتاب کو سنہ 2014ء میں ہی لکھا تھا۔ یہ کتاب ان کی خود نوشت ہے۔



Director: Farhan Khan

Writer: Anissa Syed



Drama

NH 10

کاسٹ: انور کاظم، شکیلہ بیگم، فاطمہ رشید

ہدایت کار: انور کاظم



ان کا کہنا ہے کہ ان کی کہانی ہے جس میں 10 کہانیاں ہیں اور ہر ایک ایک نثر نگار کی کہانی ہے۔ ان میں سے 5 کہانیاں ان کی خود نوشت ہیں۔ 2014ء تک کی تمام اور افسانے کے بعد اشتیاق احمد نے اس کتاب کو سنہ 2014ء میں ہی لکھا تھا۔ یہ کتاب ان کی خود نوشت ہے۔ 2014ء تک کی تمام اور افسانے کے بعد اشتیاق احمد نے اس کتاب کو سنہ 2014ء میں ہی لکھا تھا۔ یہ کتاب ان کی خود نوشت ہے۔

ستاروں کے محفل



حمل
15 اپریل

اپنی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

22 مئی 21ھ

برج جوزا



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

21 اپریل 21ھ

برج ثور



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

21 مئی 20ھ

برج حمل



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

24 اگست 23ھ

برج سنبلہ



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

24 اپریل 23ھ

برج اسد



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

22 مئی 23ھ

برج سرطان



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

23 نومبر 21ھ

برج قوس



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

24 نومبر 22ھ

برج عقرب



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

24 دسمبر 23ھ

برج میزان



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

20 فروری 20ھ

برج حوت



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

21 فروری 19ھ

برج دلو



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔

22 نومبر 20ھ

برج جدی



آپ کی زندگی میں ایک ایسا لمحہ ہے جسے ہم بڑے شوق سے یاد کرتے ہیں۔ اس لمحہ میں ہمارے دل کی بات سب کو سمجھ آ جاتی ہے۔



کوئی جو رکھے پیار سے کوئی آئل